

А. К. Шамшетова., Э.С. Сулетбаева., М.К. Ержанова

Таълим муассасаларида суициднинг психопрофилактик чора-тадбирларини ташкил этиш



ҚОРАҚАЛПОҒИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ХАЛҚ
ТАЪЛИМИ ВАЗИРЛИГИ

К. Убайдуллаев номидаги Республика педагог
ходимларни қайта тайёрлаш ва малакасини
ошириш институти

Нукус 2015

Таълим муассасаларида суициднинг психопрофилактик чора-тадбирларини ташкил этиш (профилактика, диагностика, коррекция)

Муаллифлари:

Шамшетова Анжим Караматдиновна - Психология фанлари номзоди, доцент

Сулётбаева Элла Серикбаевна – амалиётчи психолог

Ержанова Матлуба Камилджановна – психолог ўқитувчи

Тақризчилар:

Психология фанлари доктори, профессор З.Т Нишанова

Психология фанлари номзоди, доцент Э.Н.Сатторов.

Психология фанлари номзоди, доцент Ш. Сапаров.

К. Убайдуллаев номидаги Республика педагог кадрларни қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш институти Илмий кенгашининг 2014 йил 3 октябрдаги

№5-сонли мажлис баёни билан маъқулланган.

А. К. Шамшетова., Э.С. Сулетбаева., М.К. Ержанова

Таълим муассасаларида суициднинг психопрофилактик чора-тадбирларини ташкил этиш

ҚОРАҚАЛПОҒИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ХАЛҚ ТАЪЛИМИ
ВАЗИРЛИГИ

К. Убайдуллаев номидаги Республика педагог
ходимларни қайта тайёрлаш ва малакасини
ошириш институти

Нукус 2015

Мазмуни

Глосарий.....	7
Кириш.....	16
Хулқ – атвор ўзгаришининг ёшга боғлиқлиги.....	20
Ўқувчи шахслардаги суицидиал ҳаракатлар	22
Ўз жонига қасд қилиш тўғрисидаги айрим тасаввурлар	24
Психологик инқироз турлари ва уларнинг бошқичлари ҳақида	29
Ўз жонига суиқасд қилишнинг белгилари.....	36
Ўз жонига қасд қилишнинг олдини олиш учун тавсиялар.....	40
Оила – суицидиал ҳаракатларни бартараф этиш омили сифатида	44
Ўз жонига қасд қилиш таҳликасини жиддий қабул қилинг	50
Суицидал ҳатти – ҳаракатлар белгиларини аниқлашга ёрдам берадиган психодиагностик методикалар	54
Суицидларни бартараф этиш учун қўлланадиган психокоррекцион амалий машқлар	56
Руҳий таранглиқдан халос бўлиш учун машқлар.....	57
Аламзадаликни енгиш машқи	57
“Денгизда саёҳат” психологик машқи	64
“Тўлқинлар” ўйин машқи.....	65
“Денгизда дам олиш” ауторелаксация машқи	66
“Сехрли гуллар” психологик машқи.	66

“Механик ўйинчоқлар” психологик машқи.....	68
“Мушук ва сичқончалар” психологик машқи.....	68
“Чапакни эшит” психологик машқи	69
“Турли хил ҳолатлар” психологик машқи.....	69
“Ландовурлар” психологик машқи.....	69
“Жосуслар” психологик машқи	70
“Хаёл суриш” психологик машқи.....	70
«Штангист» психологик машқи	70
“Нонни босган қиз” пантомимика машқи	71
“Ҳа ва йўқ” машқи	71
Хулосалар	73
Илова 1. «Тугалланмаган гаплар» методикаси	75
Илова 2. Г. Айзенк сўровномаси	78
Илова 3. Шмишек сўровномаси «Характер акцентуацияси»	81
Илова 4. А.Басс ва И.Даркнинг агрессия шакллари ва унинг кўрсаткичларини диагностика қилиш методикаси.....	93
Илова 5. “Хавф-хатарга мойиллик тести”	100
Илова 6. Ота-оналарнинг ўсмир ёшли фарзандини тушуниш тести.	103
Фойдаланган адабиётлар.....	109

Суицидал ҳатти ҳаракатларда психологик диагностикани амалга оширувчи, ҳар бир боланинг индивидуал хусусиятларини аниқлаш ва унга хос шахсий коррекция ва реабилитация режаларини тайёрлашдан иборат. Бу чора тадбирлар нафақат суицидал ҳолатлардаги муаммоларни ечишда, балки педагогиканинг даволовчи ва соғломлаштирувчи тарафларини мукамал кучайтириш учун ёрдам беради.

Ушбу қўлланма таълим муассасалари психологларининг тарбиявий ишларини кучайтириш, психологик тарғибот-ташвиқот, психопрофилактик ишларини, психокоррекция ишларини тўғри ташкил этиш (яхшилаш), ижтимоий психологик муҳитнинг мазмун – моҳиятини самарали бошқариш ва мавжуд салбий оқибатларнинг олдини олишда масъулиятни ошириш, таълим жараёнидаги ўқувчиларнинг психикасида акс этувчи салбий психологик установкаларни бартараф этишга психологик амалий ёрдам беради.

Ушбу қўлланма амалиётчи психологлар, ота-аналар ва педагоглар учун мўлжалланган.

Глосарий

АМАЛИЁТЧИ ПСИХОЛОГ – психологик амалий масалаларни ечиш билан шуғулланувчи (илмий тадқиқотчи ёки психологияни дарс сифатида олиб борувчи эмас), олий психологик билимга эга мутахассис. Амалиётчи психологнинг асосий иши тест ўтказиш, психологик масалаҳат бериш ва психокоррекция ўтказиш, инсонларга ҳар хил шаклдаги касбий ёрдам бериш.

АГРЕССИВЛИК – етарли сабабсиз ёки вазиятга мос бўлмаган даражада атрофдаги кишиларга нисбатан қаҳр-ғазаб, душманлик муносабатида бўлиш, шахснинг бошқа кишига жисмоний ёки психологик зарар келтиришга турғун интилишидир.

АНГЛАШ – психик мазмунни онгсизликдан актив белги шаклига кўчиришдан иборат психик жараёни бўлиб, бу мазмунни бошқа кишиларга етказиб бериш имконини беради. Англамоқ ўзига хабар бермоқ, ўз тажрибаси ҳиссиёти, эҳтиёжи, қизиқиши ва б. тўғрисида ўзига тушунтириш демакдир. Англаш демак нимадир тўғрисида ўз-ўзига ҳисоб беришдир. Субъектив ҳолда у ёки бу вазият, кечинма ва бошқаларни аниқ-равшан ва назорат қилинадиган инъикосидир.

АКЦЕНТУАЦИЯ – бошқа хислатлар ва сифатлар орасида қандайда бир психологик сифат ва ҳодисаларнинг аниқ ажралиб туриши.

АҚЛ ЁШИ – инсоннинг ақлий ривожланиши даражасига мос келадиган жисмоний ёш.

АДАШИШ – вазиятнинг тўғрилигига мос келмайдиган нотўғри фикр, хато, низоли нуқтай – назар.

АПАТИЯ – эмоционал қизиқишларсиз психологик ҳолат, бепарволик, инсоннинг ўзига ва атрофдагиларга қизиқшининг бўлмаслиги.

АСТЕНИК ЭМОЦИЯЛАР – организмнинг тонусини ёки ҳолатини, унинг жадал ва ишга ярқилигини пасайтирадиган сезги ҳолатлари,

масалан, қайғу ташвишлар, пушаймонлик, умидсизлик, хафагарчиликлар ва ҳ.б.

АУТОГЕН МАШҚ (аутотренинг) – умумий хулқ-атвор ва ўз организмининг аҳволини ўзининг мустақил бошқариш қобилиятини ўргатиш учун қаратилган жисмоний ва руҳий машқларнинг мажмуи.

АУТОДЕСТРУКТИВ АХЛОҚ – ўз организми ва шахсини барбод қилиш, ўзига зарар етказиш билан боғлиқ ахлоқ.

АФФЕКТ – (латинча affectus – руҳий ҳаяжонланиш, қизиқиш) қисқа муддатда ва шиддат билан содир бўладиган ҳиссий, ҳаяжонли жараён: хулқ-атвор, ҳатти-ҳаракат устидан назоратнинг сусайиши туфайли рўй берадиган кучли ҳис-туйғу (ғазабланиш, қўрқиш, нафратланиш, шодланиш). Мутахассислар нормал ва патологик аффектлар борлигини, шунингдек, аффектив реакцияларга озроқ ёки кўпроқ мойил бўладиган шахслар ҳам бўлишини таъкидлашади. Ўзида аффектив реакцияга нисбатан ҳисларга эрк бермаслик инсондаги нормал психик ҳолат ҳисобланади. Аффектлар таъсирига берилувчи кишилар одатда оломон орасида саросималик уйғотишга мойил бўладилар.

АХЛОҚ – шахснинг ички фаоллик ва кўпинча ташқи ҳаракат ва қилиқлар шаклига эга бўлган индивидуал хусусиятлари воситасида муҳит билан ўзаро ҳаракати жараёни. Инсоний ахлоқ тузилмасига қуйидагилар киради: мотивация ва мақсад қўйиш, ҳиссий жараёнлар, ўз-ўзини бошқариш, ахборотга когнитив ишлов бериш, нутқ, вегето-соматик кўриниш, ҳаракат ва фаолият. Ахлоқнинг асосий шакллари: вербал ва новербал, анланган ва анланмаган, ихтиёрий ва беихтиёр.

ПСИХОЛОГИК ТУСИҚ – ўзининг ҳисларини ошиқ курсатишга, ўй – фикрларини айтишга, ўз қобилатларини фойдаланиш, ҳаёти муаммоларини ешишга, панд беридагин субъектив психологик характердаги ички тусиқ (ўзига ишоничлик истамаслик, ваҳима).

ПСИХОЛОГИК ЁШ – инсоннинг ўзининг психологик ривожланиш даражасига мос келадиган физиологик ёши.

ДЕВИАНТ ХУЛҚ – АТВОР – маъёрга мос келмайдиган хулқ – атворни қаранг.

ДЕПРЕССИЯ – психологик ва хулқ – атвордаги ҳаракатчанликнинг пасайиши билан ўтадиган маънавий тушкунлик, эмоционал кўнгилсизлик ҳолати.

ДУНЁҚАРАШ – тартибга солинган, ақлий онгли тизимга айлантирилган билим, таасвурлар ва ғоялар мажмуи бўлиб, у шахсни маълум бир қолипда, ўз шахсий қиёфасига эга тарзда муносиб ўрин эгаллашга чорлайди.

ДИСКОМФОРТ – акс эмоцияларда ва вазиятлар ҳолатини қулайлироқ, комфорт ҳолатга ўргартириш ниятини пайдо этувчи инсоннинг ёқимсиз, ноқулай ҳолати.

ДИСТРЕСС – ёқимсиз эмоционал бошдан кечиришлар ва оғир ҳолатлар билан ўтадиган инсоннинг алоҳида билан ўтадиган инсоннинг алҳида психологик аҳволи.

ИНСАЙТ – фараз, инсоннинг тўсатдан ва кутилмаганда қандайда бир муаммонинг ечимини тушунарсиз топилиши.

ИНТУИЦИЯ (ҳис, ҳис – туйғу) – одамнинг узоқ вақт тайёрликсиз, кенг, пухта ва мантиқий таққослаб текшириган масаланинг тўғри ечимини топишда ҳам осон бўлмаган ҳаётий вазиятларда тўғри йўналишда кўринадиган умумий ақлий қобилият.

ИРОДАСИ СУСТ – инсоннинг зарур пайтда ўзининг хулқи ва ирода сифаткарини кўрсатишга уқувсизлиги.

ИШОНЧ – факторларга ва мантиқий далилларга асосланган бирон нимага бўлган ишонч.

ИХТИЁРИЙ – эркин, маълум бир аниқ сабаблар билан келиб чиқмаган (ҳаракатлар).

КАМСИТИШ – бировни менсималик, уни ҳисобга олмаслик, хўрлаш.

КАЙФИЯТ – инсоннинг психик ҳаётида намоён бўладиган, ўртамиёна ёки заиф самарадорликнинг нисбатан давомий, барқарор, эмоционал ҳолати бўлиб, у ёки бу ҳиссиётнинг устунлиги билан характерланади.

КОНФОРМИЗМ (лат. conformis – ўхшаш, мос келадиган) – инсон томонидан ўзининг ҳақлигига ичидан шубҳаланмайдиган фикридан носамимий равишда қайтиш туфайли бошқаларнинг фикрларини (эҳтимол, нотўғри бўлса ҳам) танқидсиз қабул қилиш.

ҚИМИРЛАМАСЛИК – қандайдир психологик сабаблар билан масалан, ўзига ишонмаслик, ўта хавотирланиш, омадсизлик, кўрқидан пайдо бўлган реакцияларнинг секин ўтиши, қийинлашуви.

ЁШ ИНҚИРОЗИ – инсоннинг ҳаёт тарзининг психологиясининг ва ҳислатларининг аҳамиятли ўзгаришлари билан боғлиқ, бир психологик ёшдан иккинчи ёшга ўтганда пайдо бўладиган психологик кризис.

ПСИХОЛОГИК КРИЗИС (инқироз) – патологик характерга эга бўлмаган ва инсоннинг пайдо бўлган ҳолатдан, ҳаёт тарзидан, ҳаттоки ўзидан қаноатланмай, ғамгинлигида кўринадиган маънавий тушкун ҳолати.

МЕЛАНХОЛИЯ – депрессия, қайғу, кўнгилсизлик, мунгли кайфият, меланхолика ҳос психологик ҳолат

МОСЛАШУВ – атроф-муқит талабларига мослашиш жараёни.

МОСЛАШМАГАНЛИК – шахсий аҳамиятли бўлганидай муҳит талабларини қабул қилиш ва бажаришга, шунингдек, аниқ ижтимоий шароитларда ўз индивидуаллигини амалга ошира олишга сушт қобилият ҳолати (истамаслик, уддаламаслик).

НЕВРОЗЛАР – одамга турмушнинг ёқимсиз шароитларининг узоқ вақт давом этиши натижасида келиб чиққан функционал психик бузилишининг гуруҳи. Неврозда одам одатда ўзининг касаллигига танқидий кўз қарашини ҳам хотирасини, шунингдек ўзининг хулқ- атворини онгли бошқариши қобилиятини сақлаб қолади.

НЕГАТИВИЗМ – эпатажли одат, одамга айтилган ёки масалаҳат этилган нарсани очикдан очик бекорлаш, ҳар қандай шунинг ичинда ақлли масалаҳатларга шиддатли қаршилиқ кўрсатиш.

НОАДЕКВАТ АФФЕКТ – инсондаги муҳим ҳаётий мақсадларга эришига панд берадиган, ўзининг камчиликларини англаши билан боғлиқ кушли акс эмоционал кечирмаларининг доимий мажмуаси.

ЗЕҲЛИ, ЗИЙРАК – инсонда болалиқдан кўплаган қобилиятнинг ривожланишга сабабчи бўладиган зийракликнинг мавжуд бўлиши.

ЖИННИЛИК – инсоннинг барҳулла белгили бир ғояларнинг ва ҳисларнинг таъсири остида бўлиши, бир мақсадларга эришишга қизиқиши, такрорланган нохушликларга қарамасдан, шу мақсадларга эришиш учун уринишларнинг бир неча марта такрорланиши, одам учун белгили мақсадларнинг ўзгача аҳамияти.

ПАРИШОНХОТИР – инсоннинг ўз диққатини жамлашга ёки узоқ вақт давомида бир объект, образ ёки ҳисда ушлаб туришга бўлган уқувсизлик.

ПЕДАНТИЗМ – қандайдир бир меъёрлар ва қоидаларни сақлашдаги қатъиятчилик, майда икир-чикирлар, кераксиз расмиятчилик, ишнинг талабаларига ва тўғри бажарилишга зарар етказадиган, тарафни оладиганлар.

ПЕССИМИЗМ – умидсизлик кўнгилсизлик, ҳаётда яхшилик ва ақл била ниш тутиш мумкинлигига ишонмаслик туйғулари сингдирилган ўзгача дунё, шахсий назар.

ПСИХАСТЕНИЯ – хотирадан ўчмайдиган ғоялар ва ваҳималар, тортинчоқлик, гумонланиш, тез таъсирланиш кўрқоқлик билан ифодаланадиган инсон руҳиятининг касаллик ҳолати.

ПСИХОАНАЛИЗ – З.Фрейд яратган илм, инсоннинг ихтиёрсиз ва тушунмасдан интилишларнинг, хатоларнинг ўйламасдан айтилган сўзларнинг ва унутишларнинг ҳар хил воқеаларнинг маъносини тушунтириш бўйича ғоялар ва усуллар тизими.

ПСИХОДИАГНОСТИКА – (грекча psyche – руҳ ва diagnostikos) – би-лишга қодир) – психологик фан соҳаси бўлиб, шахснинг индивидуал – психик хусусиятларини ўлчаш ва аниқлаш усулларини ишлаб чиқади.

ПСИХО АНАЛИЗ – руҳий хасталикни даволаш усули ва психологик таълимот.

ПСИХОЛОГИК ҲИМОЯ – шахснинг мақсадлилиги ва мустақкамлигига хавф солувчи ҳар қандай ўзгаришларни бартараф қилиш ёки камай-тиришнинг онгсиз механизмлари.

ПСИХОЗЛАР – ўтишиб кетган, оғир психик касалликлар характери-стикага эга эмас одам психикасининг ўз кўринишларининг ҳар хил бузилишлари.

ПСИХОЛОГИК ҲИМОЯ – инсонни ёмон отлиқ қилиб, туҳмат қилганда, унинг нормал кайфиятни сақлашга, моддий ўйлардан, ҳатти – ҳаракат-лардан ва нохуш ҳислардан сақлашга қаратилган махсус ҳаракатлар ва усуллар (шунингдек, ҳимоя, ҳимояланиш механизмларига қараң).

ПСИХОЛОГИК БИЛИМ – психологлар олий ўқув юртида оладиган махсус касбий тайёрлик Россияда бундай тайёрлик бир қатар уни-верситетларда ва олий ўқув юртларида махсус психология факультетларида ёки бошқа махсус бўлимларида иккинчи мутахассислик сифатида берилади.

ПУБЕРТАТ – организмнинг жинсий ривожланиши билан боғлиқ, инсон ҳаётида пубертат даври бу – жинсий ривожланиш даври.

ОР – НОМУС – инсоннинг шахсий номуси, унинг поклиги, инсофлиги, диёнатлилиги, обрўсининг тозалиги.

ОЧИҚДАН – ОЧИҚ НОРАЗИЛИК (билдириш) – бир нарсага натижа-ли қаршилиқ кўрсатиш, бир нарса ишлашга очикдан – очик айтилган қаршилиқ, у шунга мос ҳаракатлар ёки қилиқларни бажаришга тайёр-лигини кўрсатиши билан белгиланади.

РЕЛАКСАЦИЯ – инсоннинг психик ёки жисмоний тарафдан бўшаши, ортиқча кескинликни йўқ этиш.

РЕФЛЕКСИЯ – айнан ўзига ўхшаш одамлар образи орқали ўзи тўғри-сидаги образни шакллантириш, жонлантириш.

РИГИДЛИК – фикрлашда, ҳисларда ва ҳаракатларда мослашувнинг, эпчилликнинг, чаққонликнинг етишмовчилиги.

ЎЖАРЛИК – атрофдаги одамлар берган фойдали маслаҳатларга инсоннинг ақлсиз, мослашмай, асоссиз қаршилиқ кўрсатишларида ифодаланадиган хулқ – атворнинг ижтимоий ноадекват тўри.

ЎЗ-ЎЗИНИ ФАОЛЛАШТИРИШ – инсоннинг шахсий ўз-ўзини ри-вожлантириши, ўзининг қобилиятларини тўлиқ шакллантиришга интилиши.

СЕРЖАҲЛЛИК – одамда қўзғалувчанликни пайдо қиладиган жаҳл чиқарадиган ҳар қандай сабаб.

СИТИБ ЧИҚАРИШ – психоанализда қараладиган якка инсоннинг пси-хологик ҳимояланиш механизмларининг бири.

СИМПАТИЯ – ўзаро ёқтириб қолиш, бу севгининг илк босқичи ҳисо-бланади. Бунда асосан севги объектнинг ташқи жозибаси рол ўйнайди.

СТРЕСС – кайфиятнинг бузилиши фаросат билан ўйлашга ва ақли хулоса қилишга уқувсизлиги билан боғлиқ эмоциональ жиҳатдан зўриқиш ва чарчаш ҳолати.

СУИЦИД – атайин ўзини ҳаётдан маҳрум қилиш.

СУИЦИДАЛ АХЛОҚ – ўзини қаётдан маҳрум қилиш ҳақидаги тасаввур-ларга йўналтирилган анланган ҳаракат.

МАЪНОЛИ ТЎСИҚ – инсонлар орасида пайдо бўладиган ва уларнинг бир-бири билан муносабатида бир хил сўзларни фойдаланганда уларга ҳар хил маъно бергани билан боғлиқ тушунмовчилик.

ТАБУ – (манн этилган) – жамиятда, инсонлар гуруҳларида маълум бир ҳаракат, нарсага, сўзга (фикрга) маън этилган қатъий чора.

ТАЖОВУЗ – кимндир ўзига бўйсундириш ёхуд улардан устунлик қилиш мақсадида реал ахлоқ ёки фантазиялашда намоён қилинадиган тенденция (интилиш).

ТАЖОВУЗКОР АХЛОҚ – бундай мурожаатни истамайдиган бошқа тирик мавжудотга зарар етказиш ёки босим ўтказишга йўналтирилган ахлоқ.

ТАШАББУСКОРЛИК – характернинг қимматли хислати бўлиб, бу хислат кўпчилик кишиларда оммавий тус олгандир.

ТУР – уларни бошқа одамлардан ажратиб турадиган, алоҳида ўзига хос психологик хусусиятларга эга бўлган одамларнинг гуруҳи, тури, тоифалари.

ТИПОЛОГИЯ – воқеа ва ҳодисаларнинг объектларнинг умумий ва ўзгача ўзига хос сифатларини ажратиш ва турларга бўлиш, уларни ўрганиш ва илмий туркумларга ажратиш усули.

ТЕМПЕРАМЕНТ (лот. temperamentum – қисмларнинг тегишли мувофиқлиги, мутаносиблиги) – инсон ҳулқ-атвори ва психик жараёнларнинг динамик характеристикаси бўлиб, уларнинг тезлиги, ўзгарувчанлиги, самарадорлиги, ишчанлиги ва бошқаларда намоён бўлади.

ТОБЕ (аддиктив) ахлоқ – психик қолатни ўзгартириш мақсадида қндайдир модда ёки ўзига хос ФАОЛЛИКНИ истеъмол қилишга психологик ёки жисмоний тобелик билан боғлиқ ахлоқ.

ТОБЕЛИК – лаззат олиш ёки мослашиш мақсадида кимгадир ёки нимагадир суянишга умид қилган интилиш.

ТОЛЕРАНТЛИК – нимагадир чидаш бериш, бардош бериш, таъсирга берилмаслик.

ЧАРЧОҚ – тонуснинг, салоҳиятнинг, бўлаётган воқеа ҳодисани тез қабул қилиши ва унга жавоб қайтаришнинг сусайиши билан билинадиган организмнинг психофизикалик ҳолати.

ФРУСТРАЦИЯ – эҳтиёжни қондириш имконсизлиги ёки мақсадга эришиш йўлидаги тўсиқлар билан боғлиқ психик ҳолат.

ХАРАКТЕР (грекча *charakter* – босиш, зарб қилиш) – инсоннинг фаолияти ва муносабати туфайли шаклланадиган ва намоён бўладиган барқарор индивидуал хусусиятлари йиғиндиси бўлиб, унга хос бўлган хулқ-атвор ва ҳаётий ҳолатларга жавоб бериш усулларини белгилайди. Характерда инсон учун хос бўлган, стандарт вазиятларда қўлланиладиган, ҳаётий вазифаларни қўйиш ва ечиш усуллари ўз ифодасини топади.

ҲАМДАРДЛИК – инсоннинг унинг билан бирга бошқа одамлар бошидан кечирган ҳис – туйғуларини ўзининг бошидан кечириши.

ҲАЯЖОНЛАНИШ – (лот. *emoveo* – ҳайратга солмоқ, ҳаяжонга соламоқ) – психик ҳодисаларнинг алоҳида тоифаси бўлиб, субъект томонидан бу ҳодисалар, предметлар ва вазиятлар инсоннинг ўз эҳтиёжларини қондириш учун бевосита қизиққон кечинмалари кўринишида намоён бўлади.

ҲИС-ТУЙҒУ – инсоннинг нисбатан барқарорлиги, умумийлиги, унинг шахс сифатидаги тараққиёти давомида шаклланган эҳтиёжлари ва (хусусан) қадриятларига мослиги билан фарқ қиладиган юксак ўзаро маданий боғланган ҳиссиётларидир.

ХУЛҚНИНГ ОҒИШИ (девиант хулқ – атвор) – инсоннинг қабул қилинган ҳуқуқий ёки моддий меъёрларини бузадиган хулқ – атвори.

ХУЛҚ АТВОР АКЦЕНТУАЦИЯСИ – инсон хулқ-атворининг маълум бир белгиларининг ўзгачшилиги, жуда кучли ривожланиши.

ЦИКЛОТИМИЯ – маниакал-депрессия, психозда аниқ кўринадиган кайфиятнинг цикл (давр) бўйича ўзгаришларига ўхшаш психик касаликнинг энгил формаси, дастлабки фазаси (бошланиши).

ШАХСИЙ СИФАТЛАРИ – инсоннинг шахсий сифатларида етарли даражадаги доимий хислати. Шахсий хислатлар ҳаёт давомида шаклланади ва инсон руҳиятининг ва хулқ – атворининг шахсий хусусиятларини аниқлайди.

ШУҲРАТПАРАСТ, ИЗЗАТТАЛАБ – инсоннинг ор-номусига тегадиган нарсага таъсирчанлиги, инсоннинг ҳурмат, иззат, тан олинишига интилиши.

ШАФҚАТСИЗЛИК – инсоннинг бошқаларга ва ҳайвонларга салбий муносабатдан келиб чиқадиган хулқининг ва хулқ – атвор хислатининг фарқланиши. Хулқи бўйича фақатгина шафқатсизлик кўрсатишдан эмас, балки бошқа тирик жонларга зарар етказгандан, уларнинг қийналганлигини кўриб раҳатланадиган инсонни шафқатсиз дейди.

ШИЗОИД – психологиясида ва характерида шизофреника хос хусусиятлар бор, бироқ касаллик унчалик билинмайдиган инсон.

ШИЗОФРЕНИЯ – галлюцинациялар, олий асаб тизимининг таъсирланиши, ақлий хизмат (фаолият)нинг бузилиши, инсондаги зарарли одатлар, шунингдек инсонларга атрофдагиларга, ҳаётга қизиқишнинг йўқолиши, руҳий эътиборсизлик, инсонларга ва ҳайвонларга шафқатсизлик ва хўрлашга бўлган иштиёқ билан фарқланадиган руҳий касаллик. Шизофрения ҳолатида алоҳида ижтимоий мослашувнинг, ақлий ва жисмоний ишга яроқлилиқнинг йўқолишини кузатиш мумкин.

ЭГО – инсоннинг «мен»и унинг ички руҳий дунёси, ақл идроки. Бу атама психоанализда ҳамда умумий психологиянинг тармоқларида кенг қўлланилади.

ЭГОЦЕНТРИЗМ – инсоннинг олам ва дунёни билиш (сезиш) марказига ўз «Мен»ин қўядиган қарашлар тизими. Бу ҳаёт тарзига, инсоннинг ҳатти – ҳаракатларига айланган бошқа одамларга зарар етказган ҳолда фақат ўз ҳаёли ва қизиқишларига йўналганда кўринадиган эгоизм ва индивидуализмнинг охириги шакли.

ЭКСТРАВЕРСИЯ – инсон онгининг, диққатининг атрофдагиларга кўпинча бошқа инсонлар билан бўлаётган нарсаларга қаратилиши. Экстраверсияларга интерверсияга зид хулқ-атворнинг доимий хислати.

МЕН - психологияда инсоннинг ўз-ўзини қандай қабул қилиши ва кўришини ифодалайдиган атама.

Кириш

Ўзбекистон мустақилликка эришганидан сўнг ёшлар тарбиясига жуда катта эътибор бериб, уларни ҳар томонлама етук ва баркамол шахс бўлиб етишига катта имкониятлар эшигини очиб берди. Айниқса, ёшлар тарбиясида миллий ва умуминсоний қадриятлар уйғунлиги ва муштараклиги аллоҳида ўрин тутди. Бугунги кунда педагог-психологларнинг ахборотлар оқими узлуксиз коммуникация тармоқларидан узатилаётган бир даврда хавфсизликни таъминлаш, хатарлар, салбий оқибатларнинг олдини олишни масъулиятли вазифамиз. Шу боисдан ўқувчи ёшларимиз фаол меҳнат қилиши учун аввало руҳий саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлаш, яъни нерв–психик касалликларини олдини олишнинг мазмун-моҳиятини тушуниб бормоғи даркор.

Ёшларимиз эркин фикрлайдиган, ҳар қандай салбий таъсирчан ғоялардан, онг, тафаккур қарамлигидан озод, оилада, атроф-муҳитда бўлаётган воқеа-ҳодисаларни ҳаққоний баҳолайдиган ва уларга эркин муносабатларини билдира оладиган, ўзининг илғор фикрлари, наъмунаси билан оила аъзолари, синфдошлари, дўстларига таъсир қила оладиган, интеллектуал кучга эга, тиришқоқ, билимли, жасур ва одобли бўлмоғи назарда тутилади.

Ҳақиқаттан ҳам ёшларга педагогика ва психологиянинг замонавий усулларини қўллаб мукамал билимлар беришга, узлуксиз таълим тизимининг барча босқичларида шахсни тарбиялаш халқаро талаблар даражасида йўлга қўйиш муҳим вазифа сифатида ўрин эгаллайди. Белгиланган вазифаларни амалга оширишнинг ўзига хос муаммоли ва мураккаб томонлари мавжуд. Ҳозирда ижтимоий-иқтисодий, маданий, ва айниқса, сиёсий соҳаларда кузатилаётган кескин ўзгаришлар ва иқтисодий соҳадаги беқарорлик инсонларнинг дунёқараши, хулқ-атвори, турмуш тарзи ва уларнинг касбий фаолиятига ҳам салбий таъсир этаётганлигини ҳам айтиб ўтиш жоиз. Ёшлар ўртасида жамоатчиликда ўзига нисбатан кераксиз инсон сифатида қараб ўз жонига қасд қилишлар бўйича айтилган вақтда етарлича илмий асосларга суянган

ҳолда илмий тадқиқот ишларни жойларда ўрганишни тақозо этмоқда. Айниқса, ёшлар ўртасида ўз жонига қасд қилиш муаммолари ҳар бир ота-она ва педагог-психологлар учун кутилмаган фожиали ҳодисалар бўлиб қолмоқда. Ёшлар ўртасидаги бундай психологик кризис кичик мактаб ёшида, ўспирин ва ўсмирлик ёш даврларидаги ўтиш даври билан боғлаб тушунтиришга ҳам ҳаракат қилади. Шундай бўлса ҳам ўсмирларда девиант хулқ кўринишларини пайдо бўлишига олиб келади ва уларни қуйидаги психик ҳолатлар билан изоҳлаш мумкин:

- “Мен” образидаги қарама қарши позицияси ўсмир шахс томонидан ўзига ишонч хиссини йўқотилишида намоён бўлади;
- “Ўзини бошқариш” хиссини ҳали шаклланиб улгурмаганлиги натижасида ҳаёт мазмуни ва мақсадини йўқотиш ҳисси шаклланади;
- Психологик кризис ҳолатида ички шахсий низолар узоқ давом этиши депрессияни шакллантиради;
- Ўсмир шахсдаги тарбияси қийин бўлиб қолиши оилавий носоғлом муҳитнинг таъсири узоқ давом этганлиги билан боғлиқ.

Ўсмирда психологик инқироз шахсий дунё қарашларнинг ўзгаришларига олиб келади. “Мен” тизимининг бузилишида ўқувчи шахс ўз-ўзини англаши, ўз-ўзига баҳо бериши, чорасизлик, ахлоқий мувозанатсизликлар кузатилади. Бу ўзгаришлар ўзи учун ҳаёт шароити тарзида энди яшаш имконияти йўқлиги, ўзини йўқотиб қўйиш, шаклланиб бораётган девиант хулқ кўринишлари ўсмирнинг ўзига хос компенсаторлик механизмлари сифатида юзага келади. Бу ҳолат ўсмир кечинмаларини характерида боғлиқ бўлиб, конструктив бўлмаган кечинмалар таъсирида шаклланган ўсмирнинг “мен” бир томондан компенсатор-химоя механизми сифатида инқирозли вазиятдан чиқиб кетиш вазифасини ўтаса, иккинчи томондан, ўсмирнинг ижтимоий адаптациясига халақит беради. Бу эса ўқувчи шахси олдида турган вазифаларни ҳал этишга тўсқинлик қилади, ўсмирда ўзини, юзага келган вазиятни яхши томонга ўзгариши мумкин эмаслиги ҳақида турғун фикр пайдо бўлади. Бу ўз навбатида “Ўзини йўқотиш”, “Ўзига нафрат ҳиссида бўлиш” шахсий ички низоларни ҳал этиш йўллариини излаш бошланади, янги “Мен”-нинг шаклланиши учун замин яратса, яъни боши берк йўлга кириб қолгандек ҳис қилиб ўз жонига қасд қилишга йўл қўяди.

Дарҳақиқат, кейинги вақтларда аҳолининг кўп қатламларини ўзини емирувчи ҳатти-ҳаракатлар кучи кўпайиб кетаётганлигининг ҳам гувоҳи бўламыз.

Ушбу йўналиш бўйича умумий статистик маълумотларга эътиборимизни қаратамиз. Бутун жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг таъкидлашига, охириги 45 йил ичида ўз жонига қасд қилиш 60%га ўсганлиги маълум. Суицид ҳолатларининг тарқалиши бўйича ривожланган мамлакатлар яъни биринчи ўринда Шарқий Европа, Жанубий Корея ва Япония давлатлари етакчилик қилади.

Бутун Жаҳон Соғлиқни сақлаш ташкилотларининг сўнгги маълумотларига кўра ўз жонига қасд қилиш юзасидан юқори кўрсаткичлар давлатлараро (аҳолининг 100 минг кишидан 20 дан ортиғига) 13 мамлакат киради, улардан Литва (34,1), Қозоғистон (25,6), Белоруссия (25,3), Россия (21,4) ва Украина (21,2), ўрта кўрсаткичдаги ўз жонига қасд қилишлар (аҳолининг 100 минг кишидан 10 дан 20 киши гача) АҚШда кузатилмоқда, Европанинг 30 та давлатида, Жанубий Американинг 4 та давлатида ва Осиёнинг 3 та давлатида. Улар қаторида Эстония (18,1) ва Молдова (17,4). Суициднинг паст кўрсаткичлари (аҳолининг 100 минг кишидан 10 кишидан ками) 56 мамлакатда белгиланган, асосан Жанубий Америка, Африка ва Осиё. Улардан Қирғизистон (8,8), Туркменистон (8,6), Грузия (4,3), Тоджикситон (2,6), Арманистон (1,9) ва Озарбайжон (0,6). Ўзбекистон бу ҳолатда бошқа мамлакатларга нисбатан “ўз жонига қасд қилиш”нинг паст кўрсаткичини яъни (4,7) ни эгаллайди.

Ушбу долзарб масалалар юзасидан 2013 йилнинг тадқиқот якунига кўра Қорақалпоғистон Республикаси ўз жонига қасд қилишнинг юқори кўрсаткичи кузатилди (аҳолининг 100 минг кишидан 25,5 кишисига). Булардан ўсмирлар ўртасида суицид асосий ўринни эгаллайди (10,2%). Суицидиал ҳатти ҳаракатга уринган 45 нафар ўсмирдан 84,4% и қизларни ташкил этади, кейинги вақтда мактаб ёшидаги ўқувчиларда бу “Суицид” кўрсаткичлари пасаймаяпти. 2013 йилдаги юз берган салбий ҳодисалар 12-15 ёшлилар ўртасида 12 нафар ўқувчи шахсда суицидиал ҳолати бўлиб, 1 нафари ўлим билан тугалланди, афсус. Сабаби, боланинг ота-онаси яқин қариндошларина ташлаб чет елда меҳнат қилиб, бола эътиборсиз қолган.

Айнан шу сабаб таълим тизимида ижтимоий-психологик муҳитни, психологик хавфсизлик тизимини яратиш долзарбдир. Таълим муассаси асосий профилактик тизимга айланиши шарт, яъни бир пайтнинг ўзида ўқувчи шахсининг муаммоларини ечишга ёрдам бериши лозим. Кучли тайёргарликка эга ўқитувчи, айниқса мактаб психологи, боланинг хулқ бузилишларини олдини олишда асосий ролга эга бўлиши мумкин.

Республикада болалар суициди бўйича олиб борилган педагогик тадқиқотлар шуни кўрсатдики, педагоглар, ота-оналар ва бошқа мутахассислар суицидиал хулқ–атвор шакллари ҳақида етарли маълумотга эга эмас. Ўз вақтидаги психологик ёрдам, ўсмирларни ҳаётнинг ҳар қандай вазиятларига астойдил психологик тайёргарлик бундай ноҳуш ҳолатларнинг олдини олган бўлар эди. Таълим тизимидаги суицид муаммосининг олдини олишнинг ечими кадрлар масаласига боғлиқ, биринчи галда мактаб психологи, ўқитувчи ва тарбиячини тайёрлаш лозим. Педагогика, психология, медицинага доир қўшимча тайёргарликлар суицидиал ҳатти – ҳаракатга эга ўқувчининг муаммосининг олдини олиш ва коррекция қилиш моҳирлик билан ечишга ёрдам беради.

Хулқ – атвор ўзгаришининг ёшга боғлиқлиги

Психология, педагогикага оид адабиётларда ўсмирларнинг 11-12 дан 15-16 ёшдаги бўлган даври жинсий етилиши, фаол жисмоний ўсиш, шахс сифатида шаклланиш даври деб сифатланади. Айни шу даврда инсонларнинг феъли, ижтимоий ўзаро муносабатлари шаклланиб, одамларга атроф воқеаликка бўлган муносабатлари ҳам яққол кўзга ташлана бошлайди. Айтиш жоизки, айнан шу ёшдан бошлаб, ўз-ўзини англаш, болалик ҳис – туйғуларини катталар дунёқарашига ўзгариши, шахсни ички «мени» ва уни англаш даври бошланади.

Ўсмирлик ёши – унинг дунёқараши, эътиқоди, нуқтаи назари, принциплари, ўзлигини англаши, баҳолаши ва ҳоказолар шаклланадиган давр саналади. Кичик мактаб ёшидаги бола катталарнинг кўрсатмалари ёки ўзининг тасодифий, ихтиёрсиз орзу-истаклари билан ҳаракат қилса, ўсмир ўз фаолиятини муайян принцип, эътиқод ва шахсий нуқтаи назари асосида ташкил қила бошлайди.

Ўсмир шахснинг таркиб топишида ахлоқ, ўзига хос онг алоҳида аҳамият касб этади. Бунда ўқувчиларнинг ахлоқий тушунчаларни ўзлаштириши ва уларни турмушга татбиқ этиши муҳим роль ўйнайди. Умуминсоний хислатларни шакллантириш жараёнида ўқувчидаги ишонч ҳақида, нуқтаи назарнинг қарама – қаршиликларга дуч келиши кузатилади. Ўсмирлар кўп ҳолларда нафақат жисмоний ривожланишдан, балки бир қанча ижтимоий шахслараро муносабатларда ҳам безовталиқ, ноқулайликларни бошдан кечирадилар. Ижтимоий турмушни кузатиш, ундаги инсон учун зарур кўникмаларни эгаллаш унга катталар хулқ-атворини таҳлил қилиш имкониятини яратади. Натижада фавқулотда ҳолатларда катта ёшдаги одамларнинг тутган йўли ва услубини баҳолаш каби ҳаётий кўникмаси таркиб топа бошлайди.

Олимлар томонидан психологик-педагогик ёш даврларини таҳлил қилиш, уларнинг ҳар бир бола, ўсмир ва ўспирин ҳаётини чуқур ўрганишлари муҳим ўрин тутади.

Америкалик психолог А.Гезелл ўсмир ёшининг даврланишига алоҳида эътибор қаратиб, ўзига хос хусусиятларни шарҳлаб ўтган эди, улар қуйидагича:

10-ёш ўсмирлар мувозанатли ҳаётни тез идрок этувчи, ишонувчан, ота-оналарига итоатли, ташқи қиёфа ҳақида эътиборсиз бўлганлиги боис бу “олтин ёш” ҳисобланади.

11-ёш организмда қайта қуриш юз беради, болалар ғайри шуурли, негативликни намоён қилади, кайфияти тез ўзгаради, ота-оналарига нисбатан норозилик билдирувчи.

12-ёш тез жазавага тушувчан, дунёга нисбатан ижобий муносабат шаклланади, ўсмирда оиласига нисбатан автономлик ва тенгдошларига таъсири ортади. Уларда ақллилик, ҳазил-мутойибага мойиллик, чидамлилик, ташаббускорлик, ташқи қиёфа ва қарама-қарши жинсдагиларга эътибори орта бошлайди.

13-ёш ўзининг ички дунёсига эътиборлилик, интровертликка хос бўладиги, улар ўзини ўзи танқид қилишга ва танқидларга нисбатан таъсирланувчан, ота-оналарга танқидий муносабат билдирувчи, дўст танловчи, тўлқинланиш ва ҳаяжонланиш ортади.

14-ёш ўсмирлардаги интроверсия-экстровецияга алмашинади, шижоатли, хушмуомала, ўзига ишонч уйғонади, бошқаларга эътибори ортади ва улар ўртасидаги фарқни ажрата бошлайди.

15-ёш бу ёшдагилар учун мустақиллик ортади, бу эса уларнинг оила ва мактаб билан боғлиқ зўриқишларга дучор этади. Уларни гуруҳли ҳаракат қилишга ва гуруҳдагиларга мослашишга интилиш ортади.

16-ёш ўспиринлар ҳисобланиб, уларда мувозанатлашув, ҳаётдан қувониш, ички мустақиллик, эмоционал барқарорлик, муомалага мойиллик, келажакка интилувчанлик ортади.

Юқорида санаб ўтилган ҳолатлар билан ёш даврларни характерли жиҳатларини шарҳлаб ўтдик, чунки ёш хусусиятларининг психологик тавсифи, болаларни хулқ-атворидаги ўзгаришларини баҳолаш имкониятини беради.

Ўқувчи шахслардаги суицидиал ҳаракатлар

Ўспиринларнинг ўз жонига қасд қилиши, бу қўрқинчли фожиадир. Уларнинг бу дунёдан ҳаммадан кўнгли қолиб, нафрат билан кетиши янада қўрқинчлидир. Ўзга дунёга улар уйларининг томларидан, чордок ва оғилхоналар шифтларидан бўйинларидаги сиртмоқ билан кетишмоқда. Улар қайтиш умиди билан умрбод кетишмоқда. Ўзга, меҳрибон дунёга қайтиш умиди билан, у ерда уларга ҳеч ким ёмон баҳо қўймайдиган, яқинлари орасида ёлғиз бўлишмайдиган дунёга умид билан кетишмоқда.

У дунёда улар ўз қўрқувлари, камситилишлари, ўзларига бўлган чексиз раҳмсизлик ҳамда ноиложлик билан ёлғиз қолмасликларига умид қиладилар.

Қалблари орзу-умидларга тўла бўлган ёшларнинг ўз жонларига қасд қилишларининг сабаби нимада? Балки ушбу масала жаҳон миқёсига хавф солаётган муаммодир?

Сунгги ўн йил ичида ёшлар ўртасида ўз жонига қасд қилиш уч баробар кўпайган. Йилига 15-19 ёшгача бўлган ҳар ўн иккинчи ўспирин ўз жонига қасд қилишга уринмоқда.

Болалар ва ўспиринларда ўз жонига қасд қилиш ҳолатлари катталарникидан фарқ қилади. Ўспиринлар ўртасидаги ўлим сабабларининг 90 фоизи, бу - ёрдамга мухтожлик “хайқириғи» бўлса, фақат 10 фоизи ихтиёрий жонига қасд қилиш ҳолатидир.

Агарда болалар жонларига қасд қилишмоқчи бўлсалар, унча зиён етказмайдиган, аммо уларнинг фикрича ҳақиқаттан ҳам ҳаёт учун ўта хавфли бўлган клей, шампунь каби воситаларни танлашади. Ўспиринлар эса кўпинча кўпроқ шикаст етказадиган - ўзларини осиш, чўктириш, юқоридан сакраш каби усулларни танлашар экан [21]. Улар маълум тарзда атрофдагиларга таъсир ўтказиш мақсадида,

намойишкорона ҳаракатлар килишади ва ҳаракатларининг натижаларини ҳисоблаб чиқишади.

Улар «кимни йўқотганликларини билиб қўйишсин» деган мақсадда катталарни ёки севган инсонларининг диққатини ўзларига қаратишга уринишади.

- Бола ўз ота-онасини жазоламоқчи бўлиб, уларни дераза ойнасидан ишдан қайтаётганларини кўриб, ўзини осиб қўрқитмоқчи бўлади, аммо улар уйга киргунча қўшнига дуч келиб ушланиб қолишган.
- Бувисининг рағбатини олиш учун набира унинг деразасининг рўпасида, унинг кўриб турганига ишонч ҳосил қилган ҳолда ўзини осиб қарор қилади, аммо бахтга қарши, айнан, шу дақиқаларда бувисининг диққатини бошқа нарса тортган.
- Қизалоқ ўз томирларини қирқиб, йигити билан “хайрлашиш” учун унга кўнғироқ қилади, аммо йигит унга ишонмаган ва ёрдам бериш вақтида етиб бормаган.
- Бир қиз эса ота-онасидан хафа бўлиб, роса дори ичади ва уларга бу ҳақда айтганида уни қутқаришга улгуришмай қолишади...

Боланинг ўз жонига қасд килиш ҳаракатига катталар жавобгардир! Ўспириннинг қийин ҳаётий давридаги ўз вақтидаги қўллаб-қувватлашлар, самимий муносабат фожианинг олдини олишга ёрдам берган бўлар эди.

Биз катталарни чин кўркув туйғуси қачон қамраб олади? Қачонки, биз ўзга инсон ўлими билан бевосита тўқнаш келганимизда. Айниқса, болалар ўз ихтиёрлари билан ўлимни танлашгани жуда қўрқинчлидир. Биз ёнида бўлиб ёрдам беролмаганимиз, уларни тўхтата олмаганимизни эса кейин англаб етамыз. Кўпинча болага масъул бўлган нафақат устоз-мураббийлар, балки ота-она ҳам унинг ноумидлик чегарасига бориб қолганини билмай қоладилар.

Ота-оналарнинг изтиробини чексиз. Уларнинг кўпчилиги тушунмовчиликда. Статистикага кўра, 77 фоиз оилада бола ўз жонига қасд қилиш оstonасида турганлигини ота-оналар хаттоки сезишмаган ҳам. Бундай болаларни қандай тушуниш мумкин? Уларга қандай ёрдам берса бўлади?

Ўз жонига қасд қилиш тўғрисидаги айрим тасаввурлар

Жонига қасд қилиш - ўлиш мақсадида атайин ўзига зиён етказишдир. Ҳозирги кунгача 15-44 ёшлилар орасида “Суицид” ўз жонига қасд қилишнинг уч хил сабаблари аниқланган. Бундай ишга кўл ураётганлар одатда руҳан кучли азобланаётган ва стресс ҳолатида бўлиб, ўз муаммоларини мустақил еча олмайдилар ўз жонига қасд қилиш, кўплаб рухшуносларнинг таъкидлашича, атрофдагиларнинг тушунмаслиги, ёлғизлик, меҳр- муҳаббат етишмаслиги каби сабабларга бориб тақалади.

Бутун жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг маълумотларига кўра ўз жонига суиқасд қилишнинг 800 та сабаблари мавжуд экан, улардан энг кўп учрайдиганлари:

- 36 фоизи - номаълум сабабларга кўра;
- 19 фоизи - жазодан кўрқиш;
- 18 фоизи - рухий кечинмалар;
- 18 фоизи - турмуш, уй ташвишлари;
- 6 фоизи - эҳтиросларга берилиш;
- 3 фоизи - пул, мол-мулк йўқотиш.

Афсуслар бўлсинки, ҳаётнинг баъзи қийин, мураккаб вазиятларида инсон муаммоларни қандай ечишни ҳам, бу муаммоларни қандай бар- тараф этишни ҳам билмай, ўйлаб қолади. «Агар инсон бўлмаганида – муаммо бўлмасди», «Мен бўлмаганимда – муаммо бўлмасди» - деган инсонлардаги мантиқий мулоҳазалари ҳаётнинг қийин вазиятларида суицидни танлаш тўғри ечимдир деб ҳисоблашади.

Инсоният тарихида ўз жонига қасд қилиш муаммолари ҳар хил баҳо- лаб келинган, яъни фалсафий, диний, ҳуқуқий кўз- қарашларда ўз жонига қасд қилиш кескин қораланиб имкон қадар жиноятчилик

(ҳуқуқбузарлик) деб эътироф этилаган.

Суицид атамаси илк марта италян психологи Г. Дэээ томонидан 1947 йили киритилган ва «ўз умиридан маҳрум бўлиш ниятидаги ҳатти – ҳаракат» маъносини билдирган. Бу масалага қизиқишлар доим бўлган. Аммо, ўз-ўзини ўлдириш муаммоси ҳар йили глобал характерга эга бўлса, суицид ҳаракатлари инсоннинг ҳаётдаги у ёки бу инқирозли вазиятдан қочишларидаги уринишлари бўлиб қолмоқда. Ҳозирги вақтда яна бир илмий суицидология йўналиши ривожланган бўлиб, социология, психология, деография, медицина (тиббиёт) психиатрия билан боғлиқ ҳолда инсонларнинг шу ишни қилишга бўлган қизиқиш сабабларини, унинг шахсий хусусиятларини ва уларда ҳаёт кечирешга яъни яшашга тўсқинлик қилаётган омилларини ўрганеди. Суицидиал ҳаракат инсоннинг онгли равишда ўзини қурбон қилиш истаги билан характерланади. Ҳар қандай мақсади – ўлим, мотив (сабаб) – психик жароҳатларни ўзгартириш яъни бир ёқли қилиш учун ўз ихтиёри билан ҳаётдан кетиш.

Суицид (инглис suicide – ўз – ўзини ўлдириш) – онгли тарзда инсоннинг ҳаётда олган ўткир психик жароҳатлари таъсирида, ўз ҳаёти ҳақидаги ўй ҳаёлининг йўқотиши. Ўз-ўзини ўлдириш – актив жамиятда яшашни ижтимоий – пассив тарзда рад этишнинг охириги белгисидир.

Суициднинг психоземотионал ҳолати инсонга шахсий оғир ҳаётидаги зўриқишларга, ҳаётдаги қийин вазиятларга мослаша олмаслик, эҳти-ёжлар алоқадорлик, ютуқ, автономлик, нотўғри тарбиявий установа-лар ва ўзини четлаштиришга бўлган ёрдам аломатларига эришади.

Суицид – бу тўпланган психологик инқирознинг ечим усули деб ҳисобланади. Ўз жонига қасд қилишни ички ва ташқи фаол ҳолдаги ўз ҳаётини қурбон қилишликка бўлган ҳаракат.

Ички актив суицидиал ҳаракат олдинроқ диагноз этилса, бу ишдан жирканиш орқали режа амалга ошмаслиги мумкин. Ички суицидиал ҳаракатлар қуйидагича намоён бўлади. Ички кечинмалар – қандайдир чигал зиддиятли вазиятлардан ёки психик жароҳат ҳолатидан кейин масалага ечим топа олмасликдан ўз ҳаётининг қадрини тушунмас-ликдан келиб чиқади, улар қуйидаги шаклда «Яшамаяпсан, лекин борсан (мавжудсан), «Бахтли ҳаёт йўқ ва бошқа, ўз ўлими ҳақидаги тасаввурлари ҳаётнинг қадрини пессимистик инкор этишлари билан

ажралиб туради.

Пассив суицидиал ўйлар (ҳаёллар), ўлим мавзусига доир фантазиялар, лекин ўз жонидан ажралиш мавзусида эмас (ухлаб қолиш ва уйғонмаслик», агар менга нимадир содир бўлса, мен ўламан»). Ўзини ўлдириш ҳақидаги ўйлар; ўз жонига қасд қилиш усуллари ўйлаб топиш, у танлаган вақт ва қурол – ўз ҳаётидан ажралишга бўлган энг қулай шакл деб ҳисоблашлар.

Суицидиал аҳд: шижоатли компонентга ўй-фикрлар қўшилиб кетади ва инсонни шу ишни бажаришга ундайди.

Ўз жонига қасд қилиш ҳақидаги ўй-фикрлар ва уни амалга оширишга бўлган уринишлар даври суицид олди (пресуицид) даври деб номланади, унинг узоқ вақт давом этадиган дақиқалар билан ҳисобландиган (ўткир пресуицид), ёки ойлар давомида қайтарилишига қараб (хроник пресуицид) деб ажралади. Ўткир суицид олди ҳолатларда ҳеч қандай босқичларсиз бир лаҳзада ўз жонига қасд қилиш ҳаракатлари ва майллари тезда кузатилади.

- Ўз жонига қасд қилишнинг ташқи очиқ белгиларига қуйидагилар киради.
- Ўз жонига қасд қилишга уринишлар охири ўлим билан тугалланмайдиган лекин ўз ҳаётидан маҳрум бўлиш мақсадидаги ҳатти – ҳаракатлар.
- Ўз жонига қасд қилиш ҳаракати – бу вазиятда яшашнинг имкони бўлмаган тасаввурлар ўз жонига қасд қилишнинг охири – инсонни ҳалокатга олиб борувчи ҳаракат билан тугалланади.

Адабиётларда учрайдиган суицидал ҳаракатнинг 3 турини кўриб чиқамиз:

- Намойишкорана (демонстратив)
- Аффектли
- Ҳақиқий

Ҳақиқий ва демонстратив ҳаракатларга муносабатда бўлмаслик мумкин эмас. Ўзини ўлдиришга хавфи кам деб баҳолаш оддий ҳолатлар фавқулодда самарали бўлиши мумкин.

Демонстратив ҳатти – ҳаракатлар – бу бошқалар уни қутқаришни кўзлаб, ўз жонига қасд қилишнинг бир кўринишидир. Бунда ўзгаларнинг диққатини ўзига жалб қилиш, ўзига нисбатан бошқаларда қизиқиш уйғотиш, бошқаларнинг раҳмли бўлиш ҳиссини келтириш, тарафдор (ҳайрихоҳ бўлиш), оғир гуноҳни (айбни) қилиб, жазодан қочиш, ранжиганлик учун ўч олиш, адолатсизлик атрофдагилар ранжиганни айблаш ҳолатлари учрайди. Шунингдек, 16 ёшли бир қиз бир неча аспирин ва парацетамол таблеткаларини қабул қилган. Унинг таъкидлашига бунга сабаб онаси бир йигит билан дўстлашишига қарши бўлганлиги ва уни тушунишни хоҳламаслик бўлса, у қизнинг бу тарздаги ҳатти-ҳаракатлари оғир жароҳатланиш натижасида ўз соғлиғига суиқасд қилиб касалхонама-касалхона юриши ҳаёлига келмаганида.

Аффектив суицидиал ҳатти – ҳаракат – юқори аффект ҳолатида руй бериши билан характерланадиган хулқ–атвор типи. Аффект ҳолатидаги суицидиал ҳаракатлар сахналаштирилган (спектакл) шаклида бўлиши мумкин, аммо янада ҳақиқий ниятлар ҳам бўлиши мумкин, ҳаттоки ўзоқ йиллар ўтса ҳам. Аффектив ҳолатлар узоққа тузилиши шуни кўрсатадики, суицидиал ҳаракатларда беқарорлик (иккиланишлар) кузатилиши мумкин. Бир куни 14 ёшли қизолоқ отаси ўғай она билан яшаётган хонадонга келади, агар отаси уйга қайтмаса ўзини ўлдиришини айтади, бунга жавобан ўғай она қизнинг кўлига пичоқни ушлатиб, ҳозирок шу ишни қилиши мумкинлигини айтади. Қиз пичоқни кўлига олган ҳолда чап кўлига бир неча марта уради.

Ҳақиқий турдаги суицидиал ҳаракатлар – узоқ вақтлар пухта ўйланган, аниқ бир мақсадга қаратилган бўлади. Ўсмир бу ишни қилишдан олдин, шу ишнинг хавфсизлигини ўйлаб қўяди.

Масалан: Бир уйда эшикни ичдан қулфлаб 12 яшар 2 та бола бир арқонга осилиб ҳалок бўлишган. Бу ҳаракатда ҳеч қандай зўрлик бўлмаган. Бу болалар кўпгина ҳолларда уйда ёлғиз ўзлари қоладиган, ота – оналари спиртли ичимликлар истеъмол қиладиган, тез-тез меҳмондорчиликда бўладиган, шафқатсиз ҳаракатлар, буларнинг барчаси уйдаги ва оиладаги ноқулай шароитлар ва ота-онанинг назоратсизлиги, бефарқлиги туфайли содир бўлган. Бу болалар ота-она меҳрига тўймаган яъни ота-онанинг болага нисбатан муҳаббатнинг йўқлигидан далолатдир. Болалар ота-онасидан “бу фарзандларни дунёга келтириш – бу сенинг энг катта хатойинг бўлди” ва “менга яшашга ҳалақит бераяпсан” деган сўзларини бир неча марта эшитишган. Парваришlash ва ўзаро меҳрнинг йўқлиги ҳаёт билан видолашишга олиб

келди. Бу тарздаги маълумотлар унинг яқинлари ва “суицид” содир бўлган жойи гувоҳлик берса, ўлимидан олдин болаларнинг ота-оналарига қолдирган хатида кичик синглисини яхши парваришлаш ва тарбия қилишларини унга яхши таълим беришларини, унга яхши таъминланган келажакни яратишни сўраган, шунингдек қилган ишларидан узр сўраб, уларга “у дунёда” яхши бўлишига ота-онасини ишонтиришган.

А.Е. Личко фикрига кўра тарбиянинг мувозанатлашмаган (дисгармоник) шакли у ёки бу кўринишдаги характер акцентуациясининг, шу жумладан ўзини халок этувчи хулқ шаклларининг шаклланиши ва мустаҳкамланишига имкон туғдиради.

Психологик инқироз турлари ва уларнинг босқичлари ҳақида

Хозирги вақтда психологик инқирозли кечинмаларни ўқувчи томонидан бошдан кечирилиши натижасида, ҳаёт мазмуни ва мақсадини қайта англаш ва қайта қуриш, ўз ўтмишини янгича баҳолаш, етакчи мотивларнинг бартараф этилиши ёки ўзгаришида намоён бўлади.

Турли тоифадаги шикастланиш вазиятлари ўсмирлар учун аҳамиятлилик даражасига кўра турлича таъсир кўрсатади. Бунда ўқувчи шахсида шаклланган турғун, аҳамиятли хусусиятлар бузилишларига олиб келувчи омиллар шаклланганда ҳимоя механизмлари ишга тушади.

Кучли шикастлантирувчи омилларни ҳис этган ўсмир уларни такрорланишидан хавотирланади, салбий эмоционал кечинмаларни пайдо бўлишига сабаб бўлади, натижада ўқувчи шахс ўз-ўзини идора эта олмайди, турли хатоларга йўл қўяди. Уларда хотира, диққат координациясининг бузилиши ўқишдаги ўзлаштириш даражасига пасайиб кетишига сабаб бўлади. Эмоционал зўриқишлар ўсмирларда психосоматик бузилишлар негизида келиб чиқувчи жисмоний соғломлик ҳолатига салбий таъсир кўрсатади.

Узоқ давом этган стрессли вазиятлар ўқувчи шахсларда ўзини тинчлантиришнинг сунъий йўллари излаб топиш эҳтиёжини келиб чиқиши натижасида эрта чекиш, турли токсик моддалар, алкоголь ва наркотик моддаларни истеъмол қилишни бошлайдилар. Шикастлантирувчи вазият таъсирида ўсмирда ўтмиш, ҳозир, келажакни тўғри идрок эта олмайдилар натижада ўқувчи шахс ўзини шикастлантирувчи вазиятдан олдинги қандай ҳолатда бўлса шундай ҳолатда идрок этади. Масалан, шикастлантирувчи вазият 14 ёшда юзага келган бўлса ўсмир шахс ўзини узоқ вақт мобайнида айнан ўша ёш юзасидан идрок қилади. Ўсмир шахснинг шикастлантирувчи вазиятлар натижасида шаклланивчи эмоционал кечинмалари унинг вазиятни ҳал этиш усуллари ҳақидаги иллюзияларнинг бузилишларига олиб келади. Ўсмир ўзидаги шахс сифатида психологик имкониятларни етарлича баҳолай олмайди. Мактабда яхши ўқиш шахсга ҳимояланганлик хиссини

бермаса, бу ўсмирнинг эришган натижаларига атрофдагилар бефарқ бўлсалар, мактабдаги ўқиш жараёнида қўлга киритган ютуқлари ўсмир учун қувонч бахш этмайди. Бу ҳолда ўсмир ҳаёлий иллюзия оламиндан, реал ҳақиқий олам қийинчиликларини енгиш учун ўзига ишонч шаклланганлиги асосида олдида турган тўсиқларни енгишга, яъни ёш нуқтаи назаридан тез катта бўлиш истаги уйғонади. Агар ҳаёлидаги иллюзия дунёсидан чиқиб кета олмаса, у ҳолда ўсмир психологиясида янги иллюзиялар пайдо бўлади ва ўсмир уй яна ҳаёлидаги дунёсида яшашни давом эттиради.

Психолог олимлар инсон психологик инқирозларини (кризис) ни қуйидаги икки турга ажратишади:

1. Салбий кечинмалар, можароли ҳолатларни ошириб, ўз жонига қасд қилиш хатти-харакатларнинг содир бўлиш эҳтимолини оширувчи аста-секин ўсиб борадиган психологик инқироз.
2. Руҳиятга таъсир этувчи, кутилмаганда содир бўлган воқеа натижасида тўсатдан содир бўладиган психологик инқироз. Айниқса, бу ҳолатнинг воқеадан кейинги дастлабки соатларда ва биринчи суткадан кейин содир бўлиш эҳтимоли мавжуд.

Психологик инқирознинг икки ҳолатида ҳам кучли кечинмалар, хаяжонланиш таъсири остида воқеа, айрилиқ ёки можаронинг ички аклий “ҳазм қилиш” жараёни кузатилади. Шахсда мураккаб ички ўз жонига қасд қилиш ва ҳаётбахш омиллари ўртасида зиддиятли кураш кечади.

Тўсатдан психологик инқироз ҳолати содир бўлганда, психик жараёнда унинг кечишининг 4 та босқичи кўзга ташланади:

- руҳий жароҳатланиш босқичи ёки “руҳий шок” (2-3 соатдан 2-3 суткагача давом этади);
- шахснинг парокандаликка учраш босқичи (1 суткадан икки ҳафтагача давом этади), мазкур босқич қалтис босқич ҳисобланади, чунки унинг якунидан кейин ёки соғайиш бошланади (бунда воқеликни тўғри қабул қилиб, вазиятга кўникади) ёки бўлиб ўтган воқеага берилиб, стрессдан кейинги ҳолатга тушиб қолинади;
- “қабул” қилиш босқичи, яъни айрилиққа кўникаш (бир неча ҳафта давом этади);

- тикланиш босқичи (бир неча хафтадан бир неча ойгача давом этиши мумкин).

Шуни таъкидлаш лозимки, психологик кризис ҳолати инсонда тезкор ижобий ёки салбий ўзгаришлар содир бўлишига сабаб бўлади.

Ўспиринларнинг ўз жонларига қасд қилишларининг айрим сабаблари:

Жисмонан бақувват, навқирон, кўринишидан бенуқсон инсонларнинг ўз жонига қасд қилишига нима сабаб бўлмоқда? Нега улар ўзларини осиб, ўлгунча дорилар ичишмоқда, баландликдан сакраб, машиналарнинг тагига ўзларини отишмоқда?

Олинган барча маълумотлар таҳлил қилинганда, куйида келтирилган сабаблар энг кўп учрайдиганлари сифатида эътироф этилди.

Ишқий муносабатларнинг якун топиши. Кўп ҳолларда бундай муносабатларни тугаши ўспиринни руҳан жароҳатлайди. Оқибатда унинг ҳаёлий “қаср”и қулаб тушади. Ўзига ишонган, мағрур ташқи кўриниш ортида нозик қалб эгаси яширинган бўлади. “Вақт ҳамма нарсанинг давоси”, “у бўлмаса бошқаси” каби билдирилган фикрлар ёш йигит-қизга оғир ботиб, бор ҳақиқатни улар ҳазм қилолмайдилар. Бундай ҳолатга бир она изорнинг айтган воқеасини мисол қилиб келтирамиз: “Уч кун аввал қизимни яхши кўрган йигит оламдан ўтганди. Биз бу йигитга кизимизни бермаганмиз. Қарши чиққанмиз. Қизим тўғри тушуниб, у йигитга айтган. Ўша куни кечкурун у йигит қизимга телефон қилиб, усиз яшай олмаслигини ва у эрталаб уйғонганда, ўлган бўлишини ҳамда ўлиш учун дори ичганлигини айтган. Эртаси куни эса йигит ростдан ҳам оламдан ўтган. Қизимга тушунтирдим, кўнглини олишга ҳаракат қилдим, кечаси ёнида бирга ётдим, тушунгандек бўлди. Эртаси куни амалиётга бораман, деб, йигитнинг қабрига бориб роса йиғлаган экан. Эртарок қайтиб, мени яхши кўришини гапирди, юзларимдан ўпиб сизни соғиниб кетдим, деб айтди. Кейин эса ўзини осиб қўйди...”

Суюкли инсон (оила аъзоси)нинг вафоти. Яхши кўрган инсонларнинг вафотидан улар шу даражада изтироб чекишадикки, хаттоки ўлимда у билан бирга бўлиш хиссини туядилар. Ўспиринларда ҳали катталарникидек, “биттаси бўлмаса бошқаси” каби тажрибаси йўқ. Бундан ташқари, кучли эмоционал зўриқишдан кейин уларни ҳаётда ушлаб қоладиган - фарзанд, иш, ҳамкасаба, дўстлари ҳам йўқ. Уни яхши тушунадиган, доим ёнида бўладиган, доим унга керак бўлган

Энг яқин инсонини йўқотиб қўйгандан кейин қолган нарсаларнинг нима аҳамияти бор? Қўлланма, китоб ва бошқа манбалар “бундай ҳолларда ўзингизни чалғитинг, бошқа бирон нарса билан банд бўлинг” деб маслаҳат беради. Лекин нима билан?

Зерикарли дарслар, ота-онанинг жонга теккан насиҳатлари ёки учрашув, яқин дўсти биланми?

Бундан ташқари оиладаги мотам, бахтсизлик ўспиринга бўлган эътиборни сўнги даражага суриб қўяди. Аксарият катталар, ёшлар яқинларининг ўлимини улар каби чуқур хис эта олишмайди, деб ҳисоблайдилар.

«Юзи» ни йўқотиш. Футбол жамоаси сардори бўламан, деган-у, лекин бунинг уддасидан чиқолмаган йигитга, кечанинг маликаси бўламан деган-у, аммо эътибор қозонолмаган қизчага қаранг. Коллеж ёки олийгоҳга кираман, деган-у, аммо киролмаган мактаб битирувчисига бир қаранг. Энг ёмони, бу омадсизлик ҳақида ҳамма билади. Айниқса, “эркакмисан ўзи?”, “наҳотки шунинг уддасидан чиқа олмасанг”, “уддасидан чиқолмасанг, одаммисан?» каби истехзоли гаплар ўғил болалар руҳиятига ёмон таъсир этади. Минг афсуски, “юз”ни йўқотгандан кўра, яшамасликни афзалроқ кўришга мажбур этиб қўймоқда.

Ажримлар. Ота-оналарнинг бирини йўқотиш ўспиринга кўпроқ азият етказиш мумкин. Кўплаб ўспиринлар оиланинг бузилишида масъулият хис этадилар. Эр-хотиннинг ажримлари ҳар хил салбий таъсир кўрсатиб уларда ҳақиқий кўркувни тасаввур қилиб бўлмайдиган азобни ҳам шакллантиради.

Ўқув юртидаги босим. Юқори баҳо олишга интилиш; бир варакайига бир нечта қийин топшириқларни бажариш; жамоат ҳаётида ўта фаол қатнашиш; жисмоний мусобақаларда қатнашиш талаблари; дарс қолдирмаслик.

Тенгқурлар томонидан босим. Тенгқурлар томонидан қабул қилиниш; гуруҳ қизиқишлари; кийинишида мос келиш; спиртли ичимлик истеъмол қилиш; чекиш; мусиқий қизиқишлар; қарама қарши жинсга қизиктиришга ундаш.

Ота-оналар босими. Муваффақият; пул; ўқув юртини танлаш; яхши дўстлар; керакли таълим; назорат остида бўлиш талаби ва мустақил бўлиш истаги ўртасидаги низо; ота-оналар ўртасидаги

келишмовчиликлар; ишга жойлашиш; кийиниши; муסיқа; ота-оналарнинг “дўст” бўлиш истаклари; намуна бўлишдан кўра кўпрок насиҳат қилиш. Болалар ўлим олди мактубларида ота-оналарига аълочи, талаба, спортчи ва шунга ўхшаш мақомларга эриша олмаган ҳолатларида ўзини кераксиз ҳис қилиши ёки жуда алам қилиши ҳақида ёзишган

Кўримсизлик. Ўзини жисмонан ношуд ҳисоблаган йигитга ёки ўзини бошқа қизлардан хунук, деб ҳисоблайдиган қизга бир боқинг. Уларга хаттоки юзидаги хуснбузар қанчалик азоб беришини сезиш қийин эмас. Ўздан қониқмаслик хиссиёти нафақат жисмоний нуқсонни бор ёшларни, балки соғлом болаларни ҳам жонига қасд қилишига сабаб бўлиши мумкин.

Иккинчи даражали. Бирон тadbирга бориш ёки учрашувга чақиришга келганда, доим четда қолиб кетадиган йигит-қизга бир эътибор қаратинг.

Кийиниши. Тенгдошлари ўртасида урф бўлган кийимлар ва ўзининг кийиб юрганларини доимий равишда таққослаб боришга мажбур бўлади.

Ўқишдаги қолақлик. Кўпинча катта опа-акаларнинг “даҳо”ликлари ўспиринга доимий ёқимсиз эслатма бўлиб хизмат қилади.

Мулоқотнинг етишмаслиги. Кўп ўспиринлар ўзларини шунчалар ёлғиз ва ажратилган деб хис этишади-ки, уларга биров ёрдам бериши ва улар ҳақида ғамхўрлик қилиши мумкинлигига ишонишмайди. Бу шундайми ёки йўқми, улар учун аҳамиятсиз. Сўнгги ўн йиллик ичида ёшлар бир дунё таниш ва дўстлари орасида ўзларини ёлғиз хис этишлари мунтазам кўзатилмоқда. Мисол учун, қачонлардир маҳалладагилар ҳар бир хонадонда яшовчиларни яхши танишган, ҳозир эса вақти келса, биз билан бирга бир кўчада яшовчи ёки бир подъездда яшайдиган қўшнимизни танимаймиз.

Ишончсизлик. Айрим ҳолларда ўспиринлар келажакка умид билан боқишнинг ўрнига иложсизлик хиссидан тушкунликка тушадилар. Охира-т куни келиши кўплаб ёшлар ҳаёлининг онг остида бўлади.

Ўз жонига қасд қилиш билан шантаж қилиш. Бунда ўспирин уни қутқариб олишларини аниқ билади, унинг мақсади ҳаёт билан видолашув эмас, балки ўзининг ҳаракати билан нимагадир эришишдир. Агарда оилада ўз жонига қасд қилиш орқали таъмагирлик қилиш

бошланган бўлса, мутахассисларга мурожаат қилиб, муаммони комплекс ҳал этган маъқулроқ бўлади. Бу муаммо ўз жонига қасд қилишда эмас, чунки бундай ҳатти-ҳаракат қандайдир ижтимоий психологик етишмовчиликнинг белгисидир.

Саналарда ўз жонига қасд қилиш. Болалар ва ўспиринлар, кўпинча, диққат марказида бўлишга мойиллар, айрим ҳолларда ўз жонларига махсус саналарда ва махсус шароитларда қасд қилишади Буни қиёсий ўлим деса ҳам бўлар эди, лекин барибир фарқи бор, бунда улар урғуни айнан сана ва вақтга беришади.

Даволаб бўлмайдиган касалликлар, нуқсонлар билан боғлиқ ўз жонига қасд қилишлар. Одатда ўспиринлар ўзларининг ташқи кўри-нишларига ўта эҳтиёткор муносабатда бўлишади. Тенгдошлар ўртаси-да эса ҳар қандай ташқи кўринишдаги нуқсонлар, даволаб бўлинмай-диган касалликлар болалар томонидан масхара қилинади. Кўпинча уларга шундай муносабатда бўлиш уларнинг ота-оналари томонидан қўллаб-қувватланади “бундайлар билан юрма, унинг касали бор”, “у чўлоқ, қулоғи оғир, семиз, кўзойнак ва х к.” Оқибатда бундай сўзлар билан ҳақоратланаётган ёшлар қувғин бўлиш ҳиссига чидай олмасдан ўз ихтиёрлари билан ҳаётдан видолашишни афзал кўрадилар.

Тўғри олиб борилган тушунтириш, оиладаги самимийлик туфайли кўпинча одамларнинг бундай тарбиясизлиги билан курашишда улар ўзларида куч топадилар ва ҳаётда ташқи кўриниш муваф-фақият гарови бўла олмаслиғни исбот қиладилар.

Эмоционал реакциялар. Бу ҳолатда кўпроқ ҳиссиётларда номута-носиблик кузатилади. Ўспирин доим ўзининг фикрига кўмилиб юрган бўлади, бошқалар билан мулоқотга киришмайди, эски дўст ва тани-шларидан узоқлашиб кетади. Бундай ҳолатнинг сабабини билмоқчи бўлганларга қўполлик ва қўрслик қилади.

Тушкунлик ҳолати. Бунда борлиқ рангсиз, тушкун ҳолда акс этади, атрофдаги барча воқеликлар, одамлар фикрлари умидсизлик ҳолати-да қабул қилинади, ҳар бир нарсанинг охирида салбий натижа ётади. Натижада бирданига ўз жонига қасд қилиш энг мақбул ечим сифатида қабул қилинади.

Жинсий тарбиянинг етарли эмаслиги. Етуклик давридаги физиологик ўзгаришлар ҳақида керакли маълумотларга эга бўлмаслик жуда кўп тушунмовчиликларга олиб келади. Кўп ҳолатларда маълумотлар ишончли манбалар ёки яқин инсонлар, врачлардан олинмайди. Ҳозирги кунда ўспиринлар кўп маълумотларни интернет ёки яхши билимга эга бўлмаган “ақлли”, “тажрибали” ошна-оғайниларидадан олишга ҳаракат киладилар.

Жазоланишдан кўрқиш. Катталарнинг болаларига айтаётган “ёмон иш қилсанг, мендан кўрасан”, “ножўя қадам қўйсанг, сендай болам йўқ», “агарда ундай, агарда бундай...” каби гаплари уларни чинакам кўрқувга солиб қўяди. Айниқса, оилада ота-оналарнинг бола билан яқинликлари бўлмаса, у айб иш қилгудек бўлса, ўзини қанчалар ҳис этишини бир тасаввур қилиб кўринг-а, шу онда унга ягона чора уйдан қочиб кетиш ёки умуман ҳаёт билан видолашиш жазо олгандан кўра афзалроқ туюлади.

Юкорида ўспиринларнинг ўткинчи қийинчиликлар таъсири остида ҳаётдан ихтиёрий воз кечишларининг сабаблари кўрсатиб ўтилган. Лекин шу билан бирга нопок кимсалар томонидан мунтазам инсонни камситиш орқали ўз жонига қасд қилишга олиб келиниши мумкинлигини ҳам эътибордан қочирмаслигимиз керак.

Ўзбекистон Республикасининг Жиноят Кодекси Махсус қисм. Биринчи бўлим. Шахсга қарши жиноятлар I боб. Ҳаётга қарши жиноятлар 103-модда. Ўзини ўзи ўлдириш даражасига етказиш. Моддий томондан ёки бошқа жиҳатлардан айбдорга қарам бўлмаган шахсга раҳмсиз муомала қилиш ёки унинг шаъни ва қадр-қимматини муттасил равишда камситиш натижасида уни ўзини ўзи ўлдириш ёки ўзини-ўзи ўлдиришига суиқасд қилиш даражасига етказиш, уч йилгача аҳлок тузатиш ишлари ёки беш йилгача озодликдан маҳрум қилиш билан жазоланади. Уша қилмишлар моддий томондан ёки бошқа жиҳатлардан айбдорга қарам бўлган шахсга нисбатан содир этилган бўлса, беш йилдан саккиз йилгача озодликдан маҳрум қилиш билан жазоланади.

Ўз жонига суиқасд қилишнинг белгилари

Ўз жонига қасд қилишни режалаштираётган одам одатда режасини бошқалардан имкон қадар яширишга ҳаракат қилади. Лекин айрим ҳатти-ҳаракатлари унинг ниятини ошкор қилиши мумкин.

Агарда қуйида келтирилган сабабларнинг учтаси тўғри келса, зудлик билан керакли чора-тадбирларни кўриш керак:

Ўз жонига қасд қилиш воқеаларига қизиқиши

Ўспирин алоҳида қизиқиш билан мавзуга оид мақолаларни ўқий бошлайди, янгилик ва кўрсатувларни кузатиб боради, қабристон ва дафн маросимлари ҳақидаги маълумотларга қизиқиш билдиришни бошлайди. Қўшиқ, шеър, ҳикоя ва расмларида ихтиёрий ўлим мавзусини акс эттиради.

Ўлим олди кўрсатмалари

Ўспирин ўз дўсти ва яқинларига нарсаларини тарқата бошлайди, буларнинг ичида унинг учун қимматли ва қадрлиларини ҳам. “Агарда мен бўлмай қолсам, нима қилар эдингиз?” каби саволларни беради ёки вафот этиб қолса уни қандай қилиб дафн қилишлари ҳақида фикрлар юритади.

Одамовилик

Дўстлари ва оила аъзоларидан тобора узоқлашиб кетади. Имкон туғилди дегунча ёлғиз қолишга шошилади.

Хайрлашув

Ўлими олдидан у барча ишларини тартибга солишга, тугатишга ҳаракат қилади, яқинлари ва биродарларини йўқлайди, унинг учун болалигидан азиз бўлган жойларга боришга рухсат сўрайди, онаси ва бошқа оила аъзолари билан илтифотли бўлиб қолади, қилган ишлари учун кечирим сўрайди, хайрлашув мактубларини ёзади

Ҳис-ҳаяжонга берилганлик

Ўспирин сизга нималарнидир бирданига айтиб бермоқчи бўлади-да, сўнг гапнинг ўртасида жим бўлиб қолади.

Ўзини ноодатий тутиши

Киришимли ўспирин одамови, индамаслик ёки тўхтовсиз гапирадиган, ўзини тўхтовсиз кўз ёши қиладиган бўлиб қоладилар.

Даҳшатли тушлар

Бола тушида кўп қичқиради ва даҳшатли тушлар кўриши ҳақида шикоят қилади.

Келажакка умидсизлик

Заифлик, кучсизлик, иложсизлик «бошқа иложи йук», “доим шундай” ҳисларига кўмилиб юрган ўспирин вазият яхши томонга ҳеч қачон ўзгармаслигига ишонч ҳосил қилган. Ҳаёт унинг учун даҳшатли, “ҳаммага барибир” иборасида акс этган.

Сабабсиз агрессия

Ўспирин ҳар қандай масала бўйича тортишади, ота-она билан суҳбатлашишдан бош тортади.

Хавфли ҳатти- ҳаракатлар

У баландлик, чуқурлик ва тезликлардан қўрқмайдиган, ўзини “ўтга чўққа уриш”га ҳаракат қилади.

Тўсатдан хотиржам бўлиш

Ўзини агрессив тутиб, арзимаган нарсалар учун тўсатдан ғазаби қайнаб юрган ўспириннинг тўсатдан хотиржам ва бахтли бўлиб қолиши - бу жонига қасд қилиш режасини тузганлигидан ҳам далолат бериши мумкин.

Ўзидан нафратланиш

Фойдасизлик, айбдорлик ва ўзидан нафратланиш ҳиссиёти. Ўзини оғир юк деб билади: “менсиз яхшироқ бўлар эди”.

Касалликлардан тез-тез шикоят қилиб турилиши

Кўпроқ қорин оғриши, бош оғриғи, доимий чарчоқ ва уйқусирашлар сезилади

Қасос олиш ҳисси

Ўз жонига қасд қилиш ҳаракатлари хафа қилганлардан қасос олиш ҳисси билан тўла бўлади - “Мендан кўришади ҳали”, “бундай яшаш жонига теккан” ва х.к. Унда қандай қилиб бўлса ҳам мақсадга эришишда қандайдир ўжарлик пайдо бўлади.

Булардан ташқари ўзининг ташқи кўринишига ўта лоқайдлик, доим атрофида бўладиган инсонлар даврасида зеркиш, қизиқишни йўқотиш, диққатнинг сушлашиши натижасида иш сифатининг пасайиши каби ҳолатлар кузатилади.

Ўз жонига қасд қилишнинг олдини олиш учун тавсиялар

Ўз жонига қасд қилишга олиб келадиган сабаблар психологик характерга эга. Шу туфайли унинг олдини олиш борасидаги ишлар, авваламбор, психологик саломатликни мустаҳкамлашга бориб тақалади.

Психологик инқироз ҳолатидаги инсонга яқинлари ва катталар томонидан ўз вақтида кўрсатилган психологик ёрдам унинг ижобий ҳолатга тушиш имкониятини 90 фоиз оширади, воқеликка муносабатини ижобийлаштириб, оптимизм (некбинлик), ҳаётбахш омиллар устунлигини беради. Агарда ўспиринда ўз жонига қасд қилишга мойиллик сезсангиз куйидаги маслаҳатлар вазиятни ўзгартиришга ёрдам беради.

Уни диққат билан тингланг. Калбимиз азият чекаётганда ҳар биримизга бизни эшитишга тайёр одам керак. Барча имкониятингизни ишга солиб, сўзлар ортида яшириниб ётган муаммони аниқлашга уриниб кўринг. Ўзини кераксиз, ортиқча ҳис этаётган одам учун биров унга далда бўлиши ва тушунишга ҳаракат қилиши уни сақлаб қолишда катта руҳлантирувчи куч бўла олади. Айнан, далда бериш орқали ёлгизланиб қолган қалбига йўл топа оласиз

Боланинг ҳиссиёти ва ниятнинг жиддийлигига баҳо беринг. Агарда унда ўзига суиқасд қилиш борасида аниқ режа бўлса, огоҳ бўлинг - вазият сиз ўйлагандан анча жиддийроқ.

Эмоционал тушкунлик ҳолати қанчалик чуқурлигини аниқланг. Ўспирин ўз жонига қасд қилиш ниятсиз ҳам жиддий қийинчиликларни бошидан кечираётган бўлиши мумкин. Барча шикоят ва нолишларини диққат билан тингланг. Айтилганларнинг бирор бир деталини назарингиздан четда колдирманг. У ўзининг ҳисларига эрк бермаслиги ва муаммолари борлигини сизга ошкор этмаслиги билан бирга ўта тушкунлик ҳолатида бўлиши мумкин.

Эҳтиёткор равишда ўз жонига қасд қилишни ўйламаётганлиги ҳақида сўраб билинг. Тажрибалар шуни кўрсатади-ки, бу тарздаги саволлар зиён етказмайди.

Аксарият ҳолларда ўспирин ўз муаммоларини очиқ-ойдин айта олганидан хурсанд бўлади.

Бундан ташқари, боланинг ўзини ҳис қилиш ҳолатлари ҳақида сўраб туриш, келажак ҳақидаги фикрларини билиш ва келгуси режаларини тузиши кераклиги ҳақида эслатиб туриш керак.

Болага кўтаринки кайфият ва унинг ўзига бўлган ишончини орттириш ва у албатта, олдига қуйган мақсадларига эриша олишини сингдириб бориш лозим.

Боланинг «доим норозилиги», «пала-партишлиги»ни юзига солмаслик керак, яхшиси, унга унинг феъл-атворидаги устунлик ва ички кучли томонларини кўрсатиш керак.

Ўз жонига қасд қилишнинг олдини олиш бўйича психологларга тавсия қилинадиган чора-тадбирлар

Ўқувчилар билан:

- “Ўзини англаш”, “Ўз-ўзига баҳо бериш”, “Атрофдагилар фикри”, “Сенинг ота-онанг”, “Тенгдошлар” каби психоанализларни олиб бориш (бунда тест, анкета ва проектив методлар орқали ташхисни ташкил этиб, ўқувчиларга “ҳаммаси сизларнинг келажагингиз учун” деган ижтимоий психологик установакалар билан бошлаш);
- Ҳиссиётларни бошқариш, ижтимоий малакалар ва стрессларнинг олдини олиш борасида психологик тренинглари олиб бориш;
- Ўзига ишонч ҳосил қилиш, мақсад ва муваффақиятга йўналтириш борасида психологик тренинглари ўтказиш;
- Шахсий фазилатларни ўстириш борасидаги психологик тренинглари ўтказиш;
- Ўз-ўзини бошқариш мотивациясининг назоратини ошириш.
- Илмий-амалий конференция, семинарлар, ўспиринлик даври муаммоларини муҳокама қилиш юзасидан баҳс-мунозараларни ташкил этиш;
- Таниқли психолог олимлар, шифокорлар, имиджмикерлар, педагог олимлар, таниқли шоирлар, актёр ва актрисалар билан учрашувларни ўтказиш;
- Мураббийлик соатлари, бунда амалиётчи психолог билан

мазмунди давра-сухбатлари, мулоқот ўрнатиш усуллари, низоларнинг олдини олиш, муаммоли вазиятлардан чиқиб кетиш, оиладаги муносабатлар, ўзига бўлган муносабат (ўзининг қобилиятлари, камчиликлари, ташқи кўринишини идрок этиш) каби масалаларни муҳокамага қўйиш.

Педагоглар билан:

- Педагоглар кенгашида ўқитувчиларни ўспиринлик даврининг кечиш хусусиятлари, ўз жонига қасд қилувчилар шахси, ўз жонига қасд қилишга олиб келадиган сабаб ва омиллар ҳамда уларнинг олдини олишга қаратилган чора-тадбирлари ҳақида маълумотлар бериб бориш.
- Ўқитувчилар ва ўқувчиларнинг улар учун долзарб бўлган муаммоларни муҳокама қилувчи ҳамкорликдаги тарбиявий тадбирлар.

Ота-оналар билан:

- Ота-оналар мажлисларида ўспиринлик даври кризиси ҳақида батафсил маълумотлар бериб бориш, кўпроқ ўз жонига қасд қилишга олиб келувчи сабаблар, ўспиринларда ўз жонига қасд-қилиш ҳатти- ҳаракатлари пайдо бўлиши ва уларни олдини олиш чоралари ҳақида тарғибот-ташвиқот ишларини олиб бориш.
- Ота-оналар ва болаларнинг ўзаро муносабатлари юзасидан қўшма йиғилишлар ўтказиш.
- Ота-оналарга болалар билан муносабатлар ҳақида психологик маслаҳатлар бериб бориш.

Ўз жонига қасд қилишнинг олдини олишда педагогларга алоҳида маслаҳатлар:

Ўспириннинг яшашга қизиқишини кучайтириш - педагогнинг бевосита бурчидир.

Агарда сизнинг фикрингизча, инсонда ўз жонига қасд қилишга мойиллик бўлса ёки аввал бунга ҳаракат қилган бўлса ундан ўзингизни олиб кочманг.

Ўспирин ўз муаммоларини сизга айтишга қарор қилган бўлса ва сиз мавжуд вазиятдан даҳшатга тушганингизда ҳам, уни ўзингиздан итарманг. Ёдингизда тутинг, ўз жонига қасд қилишга мойил бўлганлар камдан кам ҳолатда малакали мутахассисларга мурожаат этишади.

Агарда ушбу ўспиринда ўз жонига қасд қилишга мойиллик сезсангиз, ички туйғуларингизга ишонинг. Огоҳлантирувчи белгиларни рад этманг.

Кафолатини бера олмайдиган ваъдалар берманг. Мисол учун, “албатта севган йигитинг қайтиб келади”.

- Унга ёрдам бермоқчи эканингизни айтинг, мабодо, ўспириннинг хавфсизлигига таъсир этувчи сабабларни кўрсангиз, вазиятни сир сақлашга ҳожат йўқлигини тушунтиринг.
- Ўзингизни хотиржам тутинг, нимани гапиришингиздан қатъий назар танкид қилманг.
- Самимий гапиринг. Хавф канчалик жиддийлигини тушунишга ҳаракат қилинг. Билиб қўйинг, ўз жонига қасд қилиш ҳақидаги фикрлар доим ҳам ўзини ўлдиришга олиб келавермайди. Аслида, ўспирин ўзини қийнаётган муаммо ҳақида айтиб, анча енгил тортиши мумкин.
- Ўспирин бундай вазиятда мурожаат қилса, албатта, унга кўмак бера оладиган одам борлигига ишонтиришга ҳаракат қилинг.
- Қарорларни (мисол учун, бизга ҳозир энг кераклиги тўйиб ухлаб олиш, эрталаб эса ўзингни анча яхши ҳис этасан) каби соддалаштирманг.
- Ўспиринга ҳиссиётлар ҳақида гапирмоқчи эканлигингизни кўрсатинг, бундай ҳис-туйғулар учун уни айбламанг.
- Ўспиринга можароли вазиятни тўла таҳлил қилишида ёрдам беринг, кучли стресс унга вазиятнинг асл ҳолатини кўришига халақит бераётганлигини тушунтиринг. Унга билдирмаган ҳолда бирор ечимни ўртага ташлаб, шу ечимни топишига йуналтиринг.
- Стрессни ечишида ёрдам берадиган инсонлар ёки жойларни топишига ёрдам беринг. Имкон қадар босимни сусайтиришга ҳаракат қилинг.
- Ўспиринга тушунтиринг, мавжуд ҳиссиёти бутун умр давом этмайди.

Кучли руҳий изтиробларни бошидан кечираётган ўспиринга унинг учун аҳамиятли бўлган инсонлар томонидан ўз вақтида кўрсатилган психологик ёрдам 90 фоиз ҳолатда вазиятнинг ижобий томонга ўзгаришига олиб келади!

Оила – суицидиал ҳаракатларни бартараф этиш омили сифатида

Оила инсон тарбияси ва шаклланишида алоҳида ижтимоий психологик аҳамиятга эга бўлган жамият бўғинидир. Суицидал хавфга оилада онанинг ишлаши ёки ишламаслиги, она ишлайди, ота эса ҳозирда “вақтинча” ишламайди. Аёллар оилавий ҳаётдаги она ва уй бекаси фаолиятини, оилани моддий таъминоти, касбий соҳадаги фаолияти билан мутаносибликда олиб бормоқдалар. Бу эса онанинг фарзандлари билан ўзаро мулоқот қилиши вақтини чегаралананишига олиб келади. “Сиз ўз фарзандингизни бугун нима қизиқтиришини, бугун нима ишлар билан банд бўлганини биласиз-ми, эртанги кунги режалари ҳақида қизиқдингизми? Ўқишдаги ўзлаштириши қай ахволда? Деган саволлармизга тўла жавоб бериша олмадилар

Оила ота-оналарнинг зарарли одатлари борасида биз томонидан ўрганилган тўлиқ оилаларнинг шаҳарда истиқомат қилганларнинг 12,4% нотўлиқ оилаларнинг 32% оилада алкоголь ва гиёҳванд моддаларни истеъмол қилганлар.

Юқоридаги барча салбий омиллар натижаси оилада салбий психологик муносабатлар ва кўплаб низоли вазиятлар келиб чиқиши билан характерланади.

Шунингдек оилада ота-оналарнинг бошқа никоҳларидан туғилган фарзандлар ва ота-оналар муносабатлари ўртасида ҳам низоли вазиятлар ўсмир руҳиятидаги инқироз ҳолатларни чуқурлашувига олиб келиши мумкинлиги аниқланди.

Нотўлиқ оилалардаги ота -оналар билан суҳбатларни ташкил қилганда “ота-оналар фарзандлари содир этган суицидал уринишлар сабабларини гўёки, “эшитмайдилар”. Ота-оналар ўзларининг ҳаётдан нолишлар, фарзандлари учун эрта тонгдан то кечга қадар тинмай ишлашлари ёки фарзандлари ҳамма нарсага эга эканликларини , баъзи ҳолларда кўзларида ёш билан таъкидлайдилар.

Бу билан ота-оналарнинг ўзларига ҳам психологик ёрдам керак эканлигини тушуниш мумкин. Албатта, низолар энг бахтли оилаларда ҳам ҳатто бўлиб туради. Аммо уларнинг фарқи шундаки, баъзи бир оилаларда катталар ўз норозиликларини «конструктив» тарзда билдириб, бир-бирларини тушунишга ҳаракат қилишса ва ярашишга интилишса, бошқалари бир-бирларини ҳақорат қилган ҳолда, муносабатларни бузадилар, оиладаги тинчлик, эмоционал яқинлик йўқолади. Баъзан эса ўз жанжалларига фарзандларини ҳам жалб этишади, энг ёмон ҳолатларда ўсмирда руҳий шикастланиш ҳолатларини келиб чиқишига, асаб бузилишларига, эмоционал таранглик, ўзини айблаши ва охириги чора сифатида ўз жонига қасд қилишига олиб келади.

Фарзандларининг ўз жонига суиқасд қилишининг олдини олишда ота-оналар учун айрим тавсиялар

Фарзандлар ўз жонларига қасд қилишларининг олдини олишда ота-оналар уларнинг психологик хусусиятларидан хабардор бўлишлари кераклигини таъкидламоқчимиз.

Ўспиринлик ва ўсмирлик даврининг психологик хусусиятлари қандай?

Ўспиринлик ва ўсмирлик даври оддий ёш давлари эмас, айнан шу ёшдаги давр қарама-қаршиликларга лиммо-лим тўла бўлганлиги боис, уларнинг ҳатти-ҳаракатлари ота-оналарига кўп ташвиш туғдиради. Жаҳлдорлик, оила ва жамиятдаги жиззакилиги, ҳиссиётларининг барқарор эмаслиги, ота-онанинг ортиқча ғамхурлигига қаршилик кўрсатиши, уятчанлик ҳамда ўзи ва яқинларига имкониятдан ортиқ талаблар қўйиши атрофдагиларни хавотирга солади. Шунинг учун, ўспиринларнинг ҳатти-ҳаракатларини тушуниш учун, уларнинг келиб чиқиш сабабларини тушуниб етиш керак. Ота-оналар фарзандларининг мазкур босқичда қарама қарши даврни бошидан кечираётганлигини тушунишлари лозим.

Бунинг ўтиш даври дейилишига сабаб шундаки, бунда ўспирин ўзини шахс сифатида, оиланинг, гуруҳнинг, жамиятнинг тенг ҳуқуқли аъзоси сифатида англашни бошлайди. У ўзини нафақат ижтимоий муносабатларда англайди, балки ўзининг келажақдаги, улғайганлигидаги режаларини тузишни бошлайди. Албатта, бу режалар ҳали мукамал, аниқ-равшан эмас, лекин ўспирин учун улар жуда катта аҳамиятга эга. Фантазия (орзулар) оламида яшаётган ўспирин, унинг режаларини катталар билиб қолмасликлари учун жон жаҳди билан ҳаракат килади.

Бундай вазиятда эса катталар ўзларини қандай тутишади? Одатда ҳаётий тажрибага эга ота-оналар, устоз- мураббийлар, қолаверса, ўспирин учун аҳамиятли бўлган бошқа катталар ўспиринлик даврини ҳисобга олмасдан, ўз фикрларини унга кўпинча уқтирмоқчи бўлишади. Натижада, катталар ва ёшлар муносабатлари ўртасида мувозанат йўқолади ва улар бир-бирларидан узоқлашиб кетадилар.

Ўспириннинг жамият қонуниятлари ва маънавий кадриятларини қай даражада ўзлаштириб олганлиги, унинг шахсий қадриятлари қанчалик жамиятнингга мос келиши унинг жамиятга ва катталар ҳаётига кириб боришига таъсир этади. Албатта, бу ёшда ўспирин ҳали катта эмас, лекин ортиқ бола бўлишни ҳам истамайди, шу сабабли, катталар уни мустақил ҳаётга тайёрлашлари учун кўп жиҳатдан уни қўллаб-қувватлашлари зарур бўлади. Айрим ота-оналар фарзандларини ортиқча қийнамаслик мақсадида реал ҳаётий қийинчиликлардан ҳимоя қилиб, ортиқча ғамхорлик кўрсатишади (мисол учун, бозорга чиқиб, рўзгор учун нарсалар харид қилиш, боғ ва шудгорга қараш, уй жониворларини парвариш қилиш каби жисмоний меҳнатлар). Лекин ота-она оиладаги меҳнат тарбияси - ўспиринда масъулият ҳисси, ўз-ўзини ҳурмат қилиш, фуқаролик бурчини шакллантириш пойдевори эканлигини доимо ёдда тутишлари керак.

Ўспиринларнинг тенгқурлари билан сирдош муносабатда бўлишлари, айрим ҳолларда, ўқишдаги ўзлаштиришнинг пасайишига олиб келади. Бола учун гуруҳдаги ва бошқаларнинг у ҳақдаги фикри жуда аҳамиятли бўла бошлайди.

Ушбу давр жинсий етуклик ва руҳан улғайиш билан белгиланиб, ўспиринларда қуйидаги ҳолатлар кузатилади:

- хиссиётларнинг кучайиши;
- йиғлоқилик (айниқса қизларда);
- хаёл ва ҳатти-ҳаракатдаги қарама-қаршилиқлар;
- тажовузкорлик руҳидаги ҳатти-ҳаракатлар.

Шунингдек, мазкур даврда наслдан ўтган ёки орттирилган руҳий касалликларнинг зўрайиши кузатилишини эътиборга олиш керак.

Фарзандлари ўз жонига касд қилишининг олдини олиш учун ота-оналар нима қилишлари мумкин?

Самимий яхши муносабат ўрнатиш. Болалари билан яхши алоқа ўрнатиш. Боланинг ривожланиш жараёнида, болалар ота-оналари билан ўзаро ишонч алоқасини ўрнатган бўлишади, оила улар учун энг хавфсиз, тинч ва ишончли жой бўлиб ҳисобланади. Уларнинг самимий муносабатлари ўспиринлик даврига кириб боргунларига қадар давом этади. Сўнг, уларнинг ривожланишларида кескин жисмоний ва ақлий ўзгаришлар содир бўла бошлайди ва оқибатда оилада, тенгқурлар орасида, дунёқарашлар турли бўлганлиги боис, можаролар чиқа бошлайди. Натижада бола енгизи кийин бўлган катта босим остида қолади. Лекин бу ҳолатда вазиятни туғри баҳолашни билса, у деярли кийинчиликларсиз катталар ҳаётига қадам қўяди.

Кўпчиликнинг фикрига қарши, ўспиринлар ота-оналари биз уйлагандан ҳам яқинроқ бўлишларига муҳтож бўлишади, фақат бу нарсани очиқ ойдин айтишга ботина олмайдилар. Туғри, ота-оналар билан муносабатлар ўзгарган бўлиши мумкин, лекин узилган эмас-ку. Катталар ўз фарзандлари билан параллел ўзгаришлари керак. Шунда улар билан яхши муносабатлар сақланиб қолади, болалар уларни ҳурмат қилишади ва уларнинг фикрлари аҳамиятли эканлигини англаб етадилар. Болалар тушкунлик ва стресс ҳолатига тушиб қолишганда, айнан, ота-оналари уларга маслаҳат бериб, далда бўлишларини ҳоҳлашади. Ёшлар ва ота-оналарнинг ўрнатилган ўзаро самимий муносабатлари муаммоли вазият ва тушкунликка тушган ўспиринларга яхшигина ҳимоя қобиғи бўлиб хизмат қилади.

Ота-оналар ва фарзандларининг ўзаро муносабатларини яхшилаш йўллари

Оилада жисмоний ва руҳий ҳолатнинг хавфсизлиги ва доимийлигини таъминлаш. Бу ҳақда ҳаммада шундай-ку, деб айтишингиз мумкин, лекин афсус, тарбиялашда гоҳо чегарадан чиқиб кетамиз, фарзандимиз катта бўлиб қолганига қарамасдан, унинг ўрнига карорлар қабул қиламиз, ҳар бир кадамини қаттиқ назорат қиламиз, фикрини инобатга олмаймиз.

Болаларга кўпроқ вақт ажратиш. Ўзаро муносабатлар орқали таъсир кўрсатиш ва фарзандга кўпроқ вақт ажратиш керак. Биз эса нима қиламиз? Одатий гапларимиз: «Онани билан иккимиз эшакдек ишлаб, сенларни вояга етказаяпмиз» “Яхши ўқиб, кейин институтларга кириб

кетинглар”, “Келажакда бизни боқасизлар, бор умидимиз сизлардан”, “Сизлар юзимизни ерга каратманглар” “Эл-юрт олдида шарманда бўламиз!» ва ҳ.к. Балки иш кетидан қувлаб, уларга вақт ажрата олмаётгандирми? ўртача ҳисоб - китоб қилинганда, ота-она боласи билан тарбиявий ишларни олиб бориш, унинг ишларидан хабардор бўлиши учун кунига камида 20 дақиқа вақт ажратиши керак. Лекин биз ажратган вақтимиз кўпроқ дастурхон атрофидаги, овқатланиш вақтидаги гаплар билан чегараланиб қолмаганми?

Болаларга диққат-эътиборлироқ бўлиш. Ўспиринлар ота-оналари уларни тинглашга эмас, кўпроқ панд-насихат бериш билан овора бўлишлари ҳақида шикоят киладилар. Боланинг саволига юзаки жавоб беришни эмас, балки унинг қалбида нима борлиги ҳақида билиб олишга ҳаракат қилиш керак. Психологлар буни яхши билишади, чунки сўзи бошқа хатти- ҳаракати бошқача бўлиши керак эмас. Ким билади, ҳозир сиз билан кулиб гаплашиб, иштаҳа билан тановул қилаётган болангиз тушкунлик ҳолатида бўлиши ҳам мумкин.

Қўллаб-қувватлаш. Болангизни ҳадеб, атрофида “нима бўлди?”, “нима қилаяпсан?”, “нега ундай?”, “нега бундай?” деяверсангиз бу кўпроқ сўроққа ухшаб қолади. Болалар ота-оналари уларни тинглашга ва ҳаққоний қарор қабул қилишга тайёр бўлганларидагина ўз муаммолари билан ўртоқ бўлишини ўнутманг. Айтилган янгиликдан асабийлашиб, жазавага тушса, бола ичидагини ошкор этадими? Катталар фарзандлари мустақил фикр билдира олиши ва қарор қабул қилишга қодирлигини ҳурмат қилишлари керак.

Ҳиссиётларни қўллаб-қувватлаш. Кўп ўспиринлар ўз ҳиссиётларини сир тутишга уринишади ёки жиловлай олмасдан “портлаб” кетишларини кўрсатишади. Ота-оналар бу ҳолатга “юраги тор”, “инжиқ” деб баҳо берадилар. Аслида, улардан ютуқлари, қувончлари, бахтли ҳолатлари, ҳаяжонлари ҳақида сўрашлари керак. Шундан кейингина улар сизга ўзларини қийнаётган ташвишларини ҳам айтиб бера оладилар.

Стресс ҳолатларини ўз вақтида олдини олиш. Оғир ҳис-ҳаяжонлар одатда инсонда бирон бир аҳамиятли воқеадан аввал ёки кейин содир бўлади. Мисол учун, муҳим имтиҳон топширишда, ота-онаси ажралишаётганда, ўқишдан ҳайдалганда, севгиси рад этилганда ва бошқа шунга ўхшаш ҳолатларда юзага келади. Бундай вазиятларда яқинлари болани тушунишга ҳаракат қилишлари керак. Ўз вақтида унга далда бўлиш, ёрдам қўлини чўзиш уни чуқур тушкунлик ҳолатидан ва ўз жонига суиқасд қилишдан асраб қолиши мумкин. Ўспиринлар бундай

нохушликларни кўпроқ шахсий фожиа сифатида қабул қиладилар ва кечинмаларини ошкор этмайдилар. Бундай пайтда ота-оналари уларни тушунишларини жуда ҳам истайдилар. Самимийлик ва ҳақоратларсиз насиҳатлар болага анча далда бўлади.

“Мақтабда кизимга инглиз тили ўқитувчиси дабдурустан “3” баҳо қуйибди. Сабаб - талаффузи унча яхшимас экан. «Нега 4 йилдан бери шахсан ўзлари “5” кўярдилар?» дейдиган одам йўқ (асл сабабни мен биламан - тавсия қилинган қўшимча қуллангани сотиб олишдан бош тортилган). Ишдан келсам, уйда «мотам» - «қизингиз “3” олибди» (9 йил ўқиб, умуман “3” олмаган-да, бундан ташқари, 2 йилдан бери инглиз тилидан репетиторга боради). ҳаха-ҳаха отиб кулиб юбордим. Тушкун кайфиятдаги қизимга энди катта бўлиб қолганини, ҳаётда шунақа ноҳақликлар бўлиб туришини яхши англаб олиши кераклигини, одам бунга доим тайёр туриб, нормал қабул қилиши лозимлигини ётиғи билан тушунтириб қўйдим. «Қизим, сен инглиз тилини “5”га билишингни мен, онанг, репетиторинг ва ўзинг билсанг бўлди», - дедим. Тамом-вассалом! Бир зиддиятли масала ҳал.”

Ўз жонига қасд қилиш таҳликасини жиддий қабул қилинг

Юкорида таъкидланганидек, барча дўқ-пўписаларни жиддий қабул қилсангиз, фарзандингизнинг асл мақсади-қўрқитишми ёки жиддий ниятми, билиб оласиз. Кўп ҳолларда “Ўзимни улдираман” дейиш - “менга ёрдам беринг, уддалай олмаяпман!” дейилган билан баробардир. Агарда бундай дўқ-пўписаларни бола-ку деб рад этиб, эътиборсиз қолдирсангиз, ниятини амалга ошириш хавфини оширган бўласиз.

Қуйида келтирилган гапларнинг моҳиятини ўз вақтида тушуниб, фарзандингизни тўғри йўналтира олсангиз вазиятни анча ижобий томонга ўзгартирган бўласиз:

Агарда куйидаги сўзларни эшитаётган бўлсангиз:

«Ҳаммангиздан нафратланаман...»

Шундай денг:

«Нимадир бўлаётганлигини ҳис этаяпман. Кел гаплашиб оламиз.»

Гапириш таъқиқланади:

«Мен сенинг ёшингда бўлганда- нима... сафсатани бас қил!»

Агарда куйидаги сўзларни эшитаётган бўлсангиз:

«Ҳаммаси ишонарсиз ва маъноси йўқ»

Шундай денг:

«Тушкунликда эканлигингни хис қиляяпман. Гоҳо биз ҳаммамиз ҳам ўзимизни шундай сезамиз. Кел, қандай муаммоларимиз борлигини кўриб чиқамиз ва ечимини бирга топамиз»

Гапириш таъқиқланади:

«Сендан баттарроқлар ҳақида ўйлаб кўр»

Агарда куйидаги сўзларни эшитаётган бўлсангиз:

«Менсиз ҳаммага яхши бўлган бўлар эди!»

Шундай денг:

«Сен мен учун ва биз учун жуда аҳамиятлисан. Сенинг кайфиятинг мени безовта қилмоқда. Гаплашиб олайлик»

Гапириш таъқиқланади:

«Аҳмок бўлма. Кел бошқа нарса ҳақида гаплашамиз».

Агарда куйидаги сўзларни эшитаётган бўлсангиз:

«Сиз мени тушунмайсиз!»

Шундай денг:

«Нимани ҳис қиляяпсан менга айт. Ростдан ҳам сени тушунмоқчиман»

Гапириш таъқиқланади:

«Сени қандай ҳам тушунардим!»

Агарда куйидаги сўзларни эшитаётган бўлсангиз:

«Мен ёмон иш қилиб қўйдим»

Шундай денг:

«Ўзингни айбдор хис қилаётганингни сезиб турибман. Кел, гаплашиб оламиз»

Гапириш таъқиқланади:

«Энди нимани истайсан? Борини ҳозирок айт!» ёки «Нимани эксанг, шуни ўрасан!»

Агарда куйидаги сўзларни эшитаётган бўлсангиз:

«Менда ҳеч нима ҳеч қачон ўхшамайди»

Шундай денг:

«Хозир сен ҳолсизланиб турибсан. Кел, буни қандай ўзгартириш мумкинлигини муҳокама қилиб оламиз»

Гапириш таъқиқланади:

«Ўхшамаяптими, демак, яхши ҳаракат қилмагансан!»

Ўз жонига қасд қилишга уриниб кўргандан сўнгги ҳатти-ҳаракатлар.

Агарда оилангизда шундай фожиа содир бўлган бўлса-ю, болангизни қутқариб қолган бўлсангиз, унинг кейинги ҳатти-ҳаракатларини эътиборсиз қолдирманг, доим огоҳ бўлинг. Уни бутун оила ва яқинларингиз билан қўллаб-қувватлашга ҳаракат қилинг.

Ота-она ўз фарзандига ёрдам бериш учун куйидагиларни қўллаши мумкин:

- фарзандининг жисмоний хавфсизлигини таъминлаши;
- уни доим қўллаб-қувватлашга тайёр туриши;

- ўта ҳимояламаган ҳолда меҳрибон бўлиши;
- диққат билан кузатиши, аммо дил-хирралик қилмаслиги;
- қисқа муддат ичида одатий кун тартибига қайтиши;
- хавф туғдирадиган нарсаларни (кесувчи нарсалар, дорилар, арқон ва х к) кўздан йўқотиши;
- ушбу масалани фақат фарзанд ташаббуси билан муҳокама қилиши (сўроққа тутиш ман этилади);
- малакали мутахассисларга ёрдам сўраб мурожаат этиши.

Ҳатти-ҳаракатларидаги ўзгаришларига огоҳ тулинг.

Агарда аввал тушкунликда юрган фарзандингиз бирданига ўта кўтаринки кайфиятда юрадиган бўлса, эҳтиёт бўлинг. Депрессив ҳолатида ўта кўпол бўлишидан ҳам огоҳ бўлинг, бу спиртли ичимлик, ташвишланиш ёки тушкунлик ҳолати туфайли бўлиши мумкин.

Суицидал ҳатти – ҳаракатлар белгиларини аниқлашга ёрдам берадиган психодиагностик методикалар

Оила ҳақида маълумот йиғиш. Мутахассис олдин ўрганилаётган муҳитда олдин суицидал ҳаракатлар бўлган ёки бўлмаганлигини аниқлаш керак, ўрганилаётган инсон ҳақида кўпроқ маълумот йиғиши зарур, суицидал ҳаракатлар ҳақида қанчалик кўпроқ ўйланишини аниқлаш ва ҳ.

«Тугалланмаган гаплар» методикаси. Бу методика ассоциатив тестларга киради, бунда шахснинг муҳитга муносабати аниқланади. (Илова 1)

Г. Айзенк сўровномаси. Ҳар ҳил психологик аҳволнинг ўзида бор ёки йўқлигини айтиши керак. Бу сўровноманинг хавфнинг, агрессия, фрустрация ва ригидлик даражасини аниқлашга ёрдам беради (Илова 2).

ШМИШЕК тест – саволномаси ёрдамида ўсмирларнинг характер акцентуациясини аниқлаш. Характер акцентуациялар – бу ҳар бир инсонга хос бўлган баъзи бир индивидуал хусусиятларнинг «кескинлашган, уткирлашган» кўринишидир (Илова 3)

А.Басс ва И.Даркнинг агрессия шакллари ва унинг кўрсаткичларини диагностика қилиш методикаси. Шахснинг йўналишини аниқлашга ёрдам беради: ўзига, атрофтагиларга, жисмоний, нисбий агрессиялар, асабийлик, вербал агрессия - агрессив реакциялар индексини ташкил қилади; аламзадалик ва шубҳаланиш эса қаршилиқ реакциясини ифодалайди (Илова 4).

Хавф-хатарга мойиллик тести. Мазкур тест ўсмирнинг хавф - хатарга мойиллигини аниқлашга ёрдам беради (Илова 5).

Ота-оналарнинг ўсмир ёшли фарзандини тушуниш тести. Тавсия этилаётган тест фақат бир саволга : «катталар ўсмирлик ва ўспиринлик ёши психологиясини биладиларми?» деган саволга жавоб олишга имкон беради (Илова 6).

Юқоридаги психодиагностик методикалардан ташқари қўйдаги методикалар ҳам суицидал ҳатти –ҳаракатлар белгиларини аниқлашга яқиндан ёрдам беради:

1. Патологик характерларни аниқловчи сўровнома (А.Е. Личко);
2. Толерантлик фрустрациясини аниқловчи тест (Розенцвейга);
3. Суицидал ҳавфли ҳаракатлар сўровнома (А.Г. Шмелева);
4. Ижтимоий – психологик мослашув сўровнома (К. Роджерса и Р. Даймонда);
5. Сильвер проектив тести «Тарихингни чиз»

Суицидларни бартараф этиш учун қулланадиган психокоррекцион амалий машқлар

Бу психологик амалий машғулотларда ҳар қандай ўқувчи шахсида кузатилаётган салбий оғишларни олдини олиш мақсадида олиб борилади. Ўқувчи шахс машғулот давомида онгли равишда ўзини бошқаради ва ўз –ўзини бошқаришнинг психологик релаксация ҳолатларини ўрганиб боради.

Коррекцион тадбирларнинг ўтказилиши натижаси ўқувчи шахсида қуйидаги ижобий натижаларга эришиш имконини беради:

- Ўқувчи шахси ривожланишига имкон берувчи “ ўзини топа олиш“ ҳиссининг шаклланиши “ Тикланиш”жараёнига ўтиш;
- Тезкор адаптация, ўқувчи шахси учун энг мақбул, бошқаларнинг тажрибасида синовдан ўтган йўлни танлашга ёрдам бериш;
- Ўқувчи шахси тизимини қайта қуриш , ундаги юзага келган вазиятни ҳал қила олмаслик ҳисси юзага келган “мен”ни янгидан қуриш, вазиятни янгича баҳолаш, ҳал этилишининг янги имкониятларини топиш асосида қайта қуриш,
- Қарама- қаршилиқларни ҳал этишнинг янги конструктив усулларини топишда, ўсмир шахсининг ички имкониятларини фаоллаштириш;
- Янги “ Мен” индивидуал ижодий образини яратиш.

Руҳий таранглиқдан халос бўлиш учун машқлар

Кўпчилик одамлар ҳаёти давомида бўлаётган ноҳуя хатти-ҳаракатлардан руҳий сиқилиш (депрессия)ни ёки “психологик ёниш” “стресс”ни ўзидан ўтказишади. Бундай қийин вазиятда қолган одам ўзини ҳар хил нарсалар билан чалғитишади. Кўпчилик руҳий таранглиқдан чиқиб кетиш йўлларини билмайди. Сурункали руҳий таранглик эса соғлиқ учун жуда хавфли ва психосоматик касалликларнинг сабабчиси ҳисобланади. Руҳий тарангликни вақтинчалик бўлса ҳам енгишга, соғломлаштириш ўз-ўзини релаксация қилиш усуллари ёрдам беради. Уларнинг асосий мақсади – ўзингиз ва сизни ўраб турган олам билан ўзаро муносабатларни яхшилаш. Қуйида бундай машқларнинг баъзиларини сизга тақдим этамиз.

Аламзадалиқни енгиш машқи

Тинч, сокин жойда ўтириб, ўзингизни бўш қўйинг. Қоронғи театрда эканлигингизни ва олдингизда ёритилган сахна борлигини тасаввур қилинг. Сахнада ҳаёлан сиз кечиришингиз керак бўлган одам қиёфасини гавдалантиринг (дунёда ҳаммадан кўп нафратланадиган одамингизни). Бу одам тирик ёки ҳаётдан кўз юмган, аламзадалигингиз эса ўтиб кетган ёки ҳали-ҳамон сизни кемираётган бўлиши мумкин. Бу одам кўз ўнгингизда яққол намоён бўлгандан кейин, у билан ўзи учун жуда муҳим аҳамиятга эга бўлган яхши воқеа бўлаётганини тасаввур қилинг. Уни хурсанд ва бахтли эканини кўз олдингизга келтиринг. Бу ҳолатни бир неча дақиқага чўзиб, сўнг у кўздан ғойиб бўлсин. Кейин бу сахнада ўзингизни тасаввур қилинг. Сиз билан ҳам фақат ижобий воқеалар содир бўлаётганини ҳаёлингиздан ўтказинг. Ўзингизни қувноқ ва бахтли хис қилинг. **Билингки Курраи заминда ЯХШИЛИК ҳаммага етади.**

Бу машқ йиғилган аламзадалиқ булутларини ҳайдаб юборишга ёрдам беради. Баъзиларга машқни бажариш қийиндек туюлади. Ҳар сафар машқни бажараётганда турли одамлар қиёфасини гавдалантириш мумкин. Машқни ҳар куни бир ой давомида бажаринг руҳий

саломатлигингизни емираётган аламзадалиқдан қутилганингизга амин бўласиз ва бу **ҲАЁТ НАҚАДАР ГЎЗАЛ, ЯШАШ ЭСА ТОТЛИЛИГИНИ ТУШУНАСИЗ**. Луиза Хей сўзлари

2 - машғулот “Ҳаёт қувончлари” даври

Цикл 5 та машғулотдан иборат:

1. машғулот “Бизнинг ҳис - туйғуларимиз”
2. машғулот “Аламзадалиқнинг давоси”
3. машғулот “Айбдорлик ҳисси”
4. машғулот “Агрессия ва аутоагрессия”
5. машғулот “Ҳаёт қувончлари”

Машғулотлар ўсмир ёшдаги болаларда агрессивликни (Басс – Дарки усули) баҳолаш натижаларига кўра “аламзадалиқ”, “айибдорлик ҳисси” кўрсаткичлари юқори ва социометрик текшириш хулосаларига кўра жамиятда мосланувчанлиги қийин бўлган ўсмирларда ўтиш учун мўлжалланган.

Суицид назариясига асосланиб, айнан шу ўсмирлар намоишкорона эмас, балки амалда ўз-ўзини ўлдира оладиганларнинг катта қисмини ташкил этади. Бу гуруҳга оддий, фанларни яхши ўзлаштиридиган, хулқ-атворида муаммолари йўқ ўсмирлар киради.

Олдимга қўйган асосий мақсад бу машғулотларни олиб бориш жараёнида болаларга шундай шароит яратиб бериш-ки, бола ҳаёт қийинчиликларига рўбаро бўлганда ҳеч иккиланмай руҳшуносга ишонч билан мурожаат қила олсин. Бундай болаларни фаолиятга жалб қилиш, тенгдошлари орасида ўзи ҳақида, ҳис-туйғулари, кечинмалари, муаммолари ҳақида бемалол гапира олишни, уларни ҳал қилиш усулларини топишни ўргатиш, уни эшитишлари ва тушунишларини таъминлаш машғулотларнинг асосий вазифалари.

1-машғулот “Бизнинг ҳис - туйғуларимиз”.

Болалар гуруҳда ишлаш қоидалари билан таништириладилар, машғулотнинг мотивацион компоненти ташкил этилади. Жамоавий расм машқи қўлланилади: болага маълум вақт давомида расмнинг бир парчасини чизиш тавсия этилади. Шундан кейин расм соат мили бўйича

берилиб гуруҳдаги барча болалар томонидан чизилади. Бу машқнинг мақсади гуруҳни жипслаштириш, ҳамда болаларнинг шахсий хусусиятларини аниқлаш.

“Ҳис-туйғулар уйи” машқи ҳам маълум даражада ташхис вазифасини ўтайди. Аниқланишича гуруҳнинг ҳар бир аъзосининг кўнгил “уйи”да ижобий ҳис-туйғулардан ташқари аламзадалик ҳисси ҳам ўрнашиб олган. Машғулотга хулоса қилиб аламзадалик туйғусига таъриф бериш таклиф этилади.

2-машғулот. Мавзу: “Аламзадаликнинг давоси”

Мақсади: гуруҳни жипслаштириб, болага ўзини янада чуқурроқ оча олиш ва аламзадалик туйғусига қарши тура олишни ўргатиш.

Вазифалари:

1. Ўсмирлар билан мулоқот ўрнатиш.
2. Машғулотларда ижобий муҳит яратиш.
3. Ўзини таҳлил қила олиш малакасини мустаҳкамлаш, ўзини янада чуқурроқ оча олишини таъминлаш.
4. Салбий ҳис-туйғуларга қарши тура олишни ўргатиш ва уларни ижобийларга айлантириш кўникмаларини шакллантириш.

Усуллари: арт-терапия, ранглар терапияси, мусиқа билан даволаш, асаб-мушаклар таранглигини камайтириш, аромотерапия, та-на-соғломлиги терапияси.

Психологик ўйин тренинги.

Машғулот бориши:

1. Саломлашиш ритуали

Бир-биримиз билан саломлашамиз:

- қўл бериб;
- бошни чайқатиб;
- шарқона;
- қўл билан шапалатиб

2. Болалар жойларингизни эгаллашингизни сўрайман. Олдинги машғулотда биз сизлар билан ҳис-туйғулар ҳақида гаплашган эдик. Кўнгил “уйимиз”да турли ҳис-туйғулар яшар экан (ижобий, салбий). Буларнинг орасида:

- сиёҳга ўхшагани бор, ювса ҳам кетмайдиган доғ қолдиради;
- у инсонда ёлғон, сотқинлик рўй берганда ва қийин вазиятда яқин одамлар ёрдам бермаганда юзага чиқади;
- ишонган одаминг панд берганда, ёмон кайфиятга тушганда пайдо бўлади;
- кўнглингизда номаъқул иши билан ёмон из қолдирган одамга нисбатан салбий ҳиссиёт пайдо бўлади;
- одам ҳаммадан жаҳли чиққан, нимадандир норози ва ўзидан бошқа ҳеч кимга ишонмаганда пайдо бўлади;
- яқин одамнинг ишончингни оқламаганида ёки сени тушунишни хоҳламаганда юзага чиқади.

Болалар, бу таърифларнинг ҳаммасини сизлар ҳаётдан баҳра олиб яшашга ва бахтли бўлишга ҳалақит берадиган салбий туйғуларга нисбатан бердингиз. Бу аламзадалик туйғусидир.

Бугунги машғулотимизда айнан шу туйғу ҳақида сўз боради.

Кўрганимиздек ҳар бирингиз бу туйғу ҳақида тасаввурга эгасиз. Ҳозир сизларга бу туйғуни ҳаёлан эмас, балки пластилинга картон устида ишлов бериш билан ифодалашни таклиф этаман. Ишингизни мусиқа остида бажаринг, бу сизга туйғунетингизни янада аниқ ифодалашга ёрдам беради. Энди эса ишга киришамиз.

Аламзадалик ўзи нима?

3. Арт-терапия

Ишни гуруҳ бўлиб бажариш. Пластилинга картон устида ишлов бериш билан аламзадаликни ифодалаш. (5 – 7 дақиқа)

Р: - Аламзадаликни ифодалаш учун нимага бу рангни танладингиз?

- *Ишни бажараётганингизда нимани ҳис қилдингиз?*
- *Ҳозир нимани ҳис қилаяпсиз?*
- *Аламзадалик қўлга қандай уннайди?*

- *Аламзадаликнинг таъми қандай?*

4. Аламзадаликни моделлаштириш

Шиша кўзадаги сувга лимон кислотаси, мурч, туз, зираворлар қўшиб аралаштирамиз. Энди эса ҳар биримизнинг стаканимизга озгина аламзадаликдан қуямиз. Бу суюқликни нима қилиш мумкин?

1. Аламзадаликни ютиб (ичиб) юбориш мумкин.– Бунда ўзимизни қандай ҳис қиламиз? (балки қачонлардир ўз-ўзидан ҳазм бўлиб кетади)
2. Аламзадаликни унга сабабчи бўлган одамга сепиб юбориш мумкин. (стакандаги суюқлик ўйинчоқ мушук бошидан қуйилади) – Бунда нимани ҳис қиласиз? (вақтинчалик енгиллик ҳис қилишингиз мумкин, аммо кўнглингиздаги ғашлик қолаверади).
3. Аламзадалик ўз-ўзидан йўқолмагунча ҳеч нарса қилмаслик мумкин, лекин у ҳар доим ёнингизда бўлади.
4. Аламзадаликни бирор жойга сепиб юбориш (стакандаги суюқлик полга, бурчакка сепилади)

Р: - Энг маъқул усул қайси? Нимага?

Хулоса: Аламзадаликни бирор жойга сепиб юбориш – бу салбий ҳолатга қаршилик кўрсата олишдир.

Аламзадалик натижасида юзага келадиган эмоционал тарангликни, мушаклар тонусини камайтириш мумкин.

Салбий ҳолатга муносабат билдириш.

Биз аламзадаликнинг ранги, таъми ким учун қандайлигини аниқладик. Сизнингча, аламзадалик танамизнинг қайси жойида яширинади?

5. Эмоционал таранглик ва мушаклар тонусини камайтириш учун машқлар йиғиндиси.

Оёқларнинг пастки қисми учун. Оёқларда пол устида турамиз. Оёқ учида туриб, товонлар иложи борича полдан узилади. Шундай ҳолатда бир неча сония туриб, кейин асл ҳолатга қайтамиз. 5-10 сониядан кейин машқни такрорлаймиз.

Бўкса ва қорин учун. Ўтирган ҳолатда оёқларни бироз кўтариб, учларини олдинга тортинг. Худди қарама-қарши томондаги деворга оёқ

учларини теккизмоччи бўлгандай мушакларни таранглаштиринг, сўнгра эса бўшаштиринг. Оёқлар аста полга тегади ва тиззадан юқорига қараб ёқимли илиқлик тарқалади. Ҳаёлан шуни ҳис қилишни давом этинг.

Кўкрак қафаси учун. Худди атрофингиздаги ҳамма ҳавони юта оладигандек, чуқур нафас олинг. Бироздан сўнг нафасни чиқаринг. Нафас олишдан олдинги тарангликка ва нафас чиқаргандаги бўшашишни (енгилликни) ҳис қилаётганингизга аҳамият беринг. Нафас чиқарганингиздан кейин танангиз бўйлаб илиқлик тарқалаётганини ҳис қиласиз.

Қўллар учун. Кафтларингизни иложи борича қаттиқ мушт қилинг. Шу ҳолатда бир неча сония ушлаб сўнг кафтларингизни очинг. Бармоқлар орасини катта очинг ва тарангликни ташлаб юборинг. Машқни бажариш жараёнида қўлларингизда ёқимли оғирлик ва илиқлик пайдо бўлаётганини ҳис этасиз.

Елка ва бўйин учун. Елкаларни юқорига кўтариб ҳаёлан қулоқ супрасига теккизгандай бўлинг. Кучли таранглиқдан кейин мушакларни бўшаштиринг. Диққатингизни пайдо бўлаётган енгиллик ва илиқликда жамланг.

Юз учун. Кўзга совун тушгандай қаттиқ юминг. Сўнг мушакларни бўшаштириб кўзда ёқимли илиқлик пайдо бўлаётгани ва унда чарчоқ, дард чўкаётганини ҳис қиласиз.

6. Энди шундай вазиятни тасаввур қилинг.

Дунёда жуда зиёли одам яшаган экан. Ҳаётида ҳамма нарса яхши бўлган экан, аммо кунларнинг бирида “мусибат” содир бўлибди. Кийим шкафида жуда кўп куя капалаклар пайдо бўлибди. Келинлар, унга улардан қутилишга ёрдам берамиз. Кафтимизни-кафтимизга уриб куя капалакларни ҳамма жойдан йўқотамиз. Диққат, мен шкаф эшигини очаман. Чапак чалинлар! Куя капалакларни тутишга ҳаракат қилинлар.

- *Машқни бажаришдан олдин нимани ҳис қилдингиз?*
- *Машқларни бажариш жараёнида нимани ҳис қилдингиз?*
- *Ҳозир нимани ҳис қилаяпсиз?*

Яхши кайфият ва энергия билан қувватланамиз.

7. Аламзадаликни ўрнини бошқа салбий кайфият эгаллаб

олмаслиги учун уни яхши кайфият ва позитив билан тўлдириш керак.

Ранг ва мусиқа билан даволаш (мусиқа ва сабзи рангдан фойдаланилган слайдлар кетма-кетлиги)

Ҳаётимизни янада ранг-баранг қилайлик!

8.Пластилиндан ишланган аламзадаликка қайтамыз.

- *Яратган “асарингиз”га қараб нимани ҳис қилаяпсиз?*
- *Нима қилмоқчи бўлаяпсиз?*

Рангли пластилин, мунчоқлар, патлар, тугмалардан фойдаланиб, ҳис-ҳаяжонларингизга эркинлик бериб, жаҳон санъати дурдонасини яратинг.

(гуруҳнинг ҳар бир аъзосининг алоҳида-алоҳида иши 5-7 мин)

Р: - Қани, қандай мўъжиза яратганингизни кўрайлик?

- *Ишни бажараётганингизда нималарни ҳис қилдингиз?*
- *Асарингизга қандай ном қўйдингиз ва нимага?*
- *Ҳозир нимани ҳис қилаяпсиз?*

Хулоса: Энди аламзадаликни енгдик деб ишонч билан айтишимиз мумкин. Кимдadir унинг парчаси қолган бўлса, ундан қутилиш усулларини биласиз ва ҳар доим уларни қўллашингиз мумкин.

Машғулотимиз сўнггида Леонардо да Винчининг қуйидаги сўзларини келтирмоқчиман: **“Иссиқ кийим совуқдан асрагандек, сабр-тоқат ҳам бизларни аламзадалиқдан ҳимоя қилади. Қанчалик сабрли, хотиржам бўлсангиз, аламзадалик аччиқ бўлишига қарамай сизга тега олмайди”**

Хайрлашиш ритуал ва рефлексия.

- Бугун сиз учун нима қийин бўлди?
- Нима фойдали бўлди?
- Нима қизиқ бўлди?
- Ўзингиз билан қандай яхши ҳаёлларни олиб кетасиз?

“Қарсақлар”

Энди эса гуруҳнинг ҳар бир аъзоси айлананинг ўртасига чиқади, қолганлар миннатдорчилик сўзларини эшитмагунларича чапак чаладилар. Охирида руҳшунос чиқади.

“Денгизда саёҳат” психологик машқи

Машқ мақсади

Ўқувчилардаги “жисмоний ҳаракатлардаги” фаол зўриқиш, жисмоний, интеллектуалдан кейин ауторелаксация ўтказиш, бу ўз навбатида шахс ўзини эркин ҳис қилиши, мустақил фикрлаши ва ижобий тасаввурларнинг шаклланишига ёрдам беради. Бу машқни психолог ўқувчиларга саволлардан бошлайди.

- *Болалар сиз мўъжизага ишонасизми ?*
- *Орзу қилишни яхши кўрасизми ?*
- *Ҳозир мен билан бирга денгиз бўйлаб ажойиб саёҳатга боришни хоҳлайсизми ?*

Болалар мўъжизалар рўй бериши учун мени диққат билан тинглаб, айтганларимни бажаришингиз керак.

Кўзларингизни юмиб, мен айтган сеҳрли сўзларни такрорланг: **“Атрофингда айланиб, денгизда бўлиб қолгин”** Кўзларингизни очинг.

Мана биз сизлар билан денгизда бўлиб қолдик. Қаранг, атроф қандай гўзал. Денгиз эса илиқ, тинч ва мафтункор.

Денгизда тўлқинлар бўлишини биласиз. Баъзан денгизга меҳмонга шамол келиб, тўлқинлар билан ўйнашни яхши кўради. Улар шундай ўйнайдиларки, турли хил сеҳрли шаклларни кўриш мумкин.

Сиз ҳам уларни кўришни хоҳлайсизми?

Келинглр, сизлар билан ҳозир улкан денгиз бўламыз.

Айтган сўзларимни такрорлайсиз ва “денгиз шакли жойингда қотгин” деганимда, шаклни мен айтган кайфиятда кўрсатасиз.

1-Ўйин, “Денгизда тўлқинлар ўйнайди бир, ... “ денгиз шакли **“шодлик”** жойингда қотгин.

2-Ўйин, “Денгизда тўлқинлар ўйнайди бир, ... “ денгиз шакли **“жаҳл”** жойингда қотгин.

3-Ўйин, “Денгизда тўлқинлар ўйнайди бир, ... “ денгиз шакли **“қўрқув”** жойингда қотгин.

4-Ўйин, “Денгизда тўлқинлар ўйнайди бир, ... “ денгиз шакли **“хотир-жамлик”** жойингда қотгин.

Жуда яхши. Раҳмат.

Тўлқинлар болалар билан ўйнашни ҳам хуш кўрадилар. Улар танангизни эркалаб таъсир қилишлари жуда ёқимли.

Болалар денгизда (дарёда, кўлда) чўмилишни ёқтирасизми?

“Тўлқинлар” ўйин машқи

Машқ мақсади

Психологик тарангликни олиб, ижобий ҳиссиётларни юзага келтириш. психологик ўйин ҳаммининг ўз ўрни борлигини ва атрофдагиларнинг ўзига илиқ муносабатини ҳис этишга ёрдам беради.

- Келинг энди тўлқинларга айланамиз.
- Уларга ўхшаб ҳаракатлар қиламиз.
- Тўлқинлар қуёшда ярқирагандек қулишга ҳаракат қиламиз.
- Тўлқинлар қирғоққа урилганга ўхшаб товуш чиқарамиз улар сўзлашишни билганларида чўмилаётган одамларга нима деганларини тасаввур қилиб овозимизни чиқариб гапирамиз.

Улар: “Биз сизларни яхши кўрамиз, биз сизларни яхши кўрамиз - деган бўлсалар керак. Энди эса ҳар бирингизга денгизда чўмилишни таклиф қиламан. (Чўмиладиган бола ўртага туради, қолганлар “тўлқин” бўлиб унинг ёнига биттадан аста югуриб келиб силаб, “Биз сени яхши кўрамиз, биз сени яхши кўрамиз - дейдилар.

“Денгизда дам олиш” ауторелаксация машқи

Машқ мақсади

Бу машқ бошланғич синф ўқувчиларида олиб борилса мақсадга мувофиқ бўлади, машқ орқали ўқувчилар тўғри мослашишни, ўзларини эркин тутишни ўрганади.

- Мазза қилиб чўмилдик, энди қумга ётиб дам оламиз.
- Кўзларингизни юминг.
- Қўл – оёқларингизни ҳар тарафга ташлаб, бўш қўйинг.
- Танангиз қуёш нурлари остида яйрасин.
- Ўзингизни денгиз бўйида, қирғоқда ётгандек ҳис қилинг.
- Ёз, юмшоқ қум... Атроф сокин, сиз енгил, бир маромда нафас олаяпсиз.
- Осмон мовий, қуёш порлаб турибди.
- Майин тўлқинлар оёқларингизни, танангизни силаяпти.
- Денгиз сувининг ёқимли, тоза сезаяпсиз. Бу ҳис бутун танангизни: пешона, қорин, қўл-оёқларингизни қамраб олаяпти.
- Кайфиятингиз кўтарилиб, ҳаёт нақадар гўзал, яшаш эса тотлилигини тушунаяпсиз. Ўрнингиздан туриб ҳаракат қилгингиз келаяпти.
- Тортиниб, уч деб санаганимда кўзларингизни очинг.
- Сиз куч-қувватга эгасиз.

Саёҳатимиз ёқдимиз? Кўришгунча хайр!

“Сеҳрли гуллар” психологик машқи

Машқ мақсади

Бу машқда ўқувчилар ўзларига ишончни шакллантира олади.

Болажонлар, сизларни мўъжизали ўрмон бўйлаб саёҳатга таклиф қиламан. Мўъжизали ўрмонда сеҳрли гуллар ўсади. Улар ҳаракатланиб сўзлашишни биладилар. Яна улар сизларга ўхшаб ўйинқаро ва шўхдирлар.

■ *Сеҳрли гул бўлиб қолишни хоҳлайсизми?*

Кузадан сеҳрли сув қуяман ва сизлар гулларга айланасизлар (гулларга сув қуяётгандек ҳаракатлар қилади) Сеҳрли сув болажаонлар бошларига қуйилгин, Уларни тезроқ гулларга айлантингин.

- Қаранглар қандай ажойиб гулларга айландингиз.
- Бошларингизни гул, бармоқларингизни барглар каби қимирлатинг.
- Гуллар сайрга чиқмочи бўлдилар. Юриб – юриб дарёга дуч келдилар. Дарё суви совуқ экан “бр-р-р”
- Нариги қирғоққа қандай ўтсалар экан, кўприк жуда тор.
- Келинлар бир қатор бўлиб турамыз ва бир қўлимиз билан бир-биримизни, иккинчи қўлимиз билан кўприк четини ушлаймыз.
- Аста – секин қадам босиб юрамыз. Кўприқдан ўтиб, гуллар майсазорга келдилар, айлана бўлиб турдилар.
- Гуллар капалакларни тутмоқчи бўлдилар. Оёқларни кенгроқ қўйиб, қўлларни олдинга узатиб, танангизни таранглаштиринг. “Ушла капалакни”, “ушла”. Ушлай олмадик, капалаклар учиб кетдилар. Гуллар капалакларни тутгунларича кучли шамол турди. Гуллар ўтириб, таналарини пастга эгилиб, барглари осилиб қолди.
- Шамол тинчиди. Қуёш чиқди. Гуллар қуёшга кулиб боқдилар.
- Майсазорга нинчилар келдилар. Гуллар уларнинг кетидан енгил ҳаракатлар билан оёқлари учида майсазор бўйлаб югурдилар.
- Гуллар хурсанд.
- Баргларини–қўлларини нинчилар қанотлари каби ҳаракатлантирадилар.
- Тўхтаб, жойларида айланиб, ўтириб оладилар.
- Майсазорга ётиб қўл-оёқларни, бутун танани бўшаштириб, дам оладилар.
- Дам олиб, гуллар куч-қувватга тўлдилар. Қаердандир мусиқа товушлари эшитилди. Гуллар рақсга тушиб кетдилар (“Гуллар

вальси” куйи таралади).

Мактабга қайтиш вақти келди.

Ҳозир мен чапак чаламан ва сизлар яна ақлли, меҳрибон болажонларга айланасизлар.

“Механик ўйинчоқлар” психологик машқи

Машқ мақсади

Мустақил фикрлаш ва ҳаракатланишга ўргатиш.

Болажонлар, ҳозир сизлар механик ўйинчоқларга айланасизлар: Ўз атрофингда айлангин, Қўғирчоқ Маша қиёфасига киргин. Болажонлар қўғирчоқни, ўйнаётган айиқ, қуёнчани, барабан чалаётган масхарабозни кўрсатиб берадилар. Механик ўйинчоқлар синиб қолдилар. Қайси ҳолатни кўрсатган бўлсангиз худди шу ҳолатда қотиб туринг. Болажонлар маълум бир ҳолатда қотиб турадилар. Танангиздаги тараңликни ҳис қилинг. Энди эса қандай бўшашишингизни кўрсатинг. Дастлаб бошингизни пастга туширинг, кейин қўлингизни ва танангизни. Синган қўғирчоққа қайғураётганингизни кўрсатинг. Дадажонингиз қўғирчоғингизни тузатиб берди. Хурсандчилигингизни чеки йўқ. Буни намойиш этинг.

“Мушук ва сичқончалар” психологик машқи

Машқ мақсади

Жисмоний тўғри ҳаракатлантириш, ўзига ишончни шакллантириш.

Иккита сичқонча мушук ухлаб ётган йўлни кесиб ўтишлари керак. Улар бир оёқ учларида юриб, бир тўхтаб, бир-бирларига “секин” ишорасини кўрсатиб ўтдилар.

Муסיқа оҳанглари таралмоқда.

Ифодали ҳаракатлар: бўйнингиз олдинга чўзилган, кўрсаткич бармоғингиз лабларингизга босилган, қошларингиз юқорига кўтарилган.

“Чапакни эшит” психологик машқи

Машқ мақсади

Жисмоний тўғри ҳаракатлантириш, ўзига ишончни шакллантириш.

Ўйинга жалб қилинган болажонлар айлана бўйлаб ҳаракат қиладилар. Бошловчи чапак чалганда болажонлар тўхтаб, “лайлак ҳолати”ни (битта оёқда туриб, қўлларни ён тарафга қаратиб) эгаллайдилар. Агар бошловчи икки марта чапак чалса, ўйинда қатнашаётганлар “қурбақа ҳолати” (чўккалаб ўтириб, товонлар бирлашган, оёқ учлари ва тиззалари четга қараган, қўллар оёқлар орасида полда) ни олишлари керак. Чапак уч марта чалинса, болажонлар яна айлана бўйлаб ҳаракатларини давом эттирадилар.

“Турли хил ҳолатлар” психологик машқи

Машқ мақсади

Ўқувчиларнинг хотирасини яхшилаш ва диққатни бошқаришни ўрганиш.

Ўйинда қатнашаётганлар турли хил ҳолатларни кўрсатиб берадилар. Бошловчи уларга қараб, эслаб қолиб, болалар жойларига ўтирганларидан кейин худди ўша ҳолатни кўрсатиб бериши керак.

“Ландовурлар” психологик машқи

Машқ мақсади

Жисмоний тўғри ҳаракатлантириш, диққатни бошқаришни ўрганиш.

Ўйинда қатнашаётганлар қўлларини ушлаб айлана бўйлаб ҳаракат қиладилар. Бошловчининг буйруғига (масалан, кўнғироқ овози) қараб тўхтайдилар, чапак чаладилар ва ҳаракатларини қарама-қарши томонга қараб давом эттирадилар.

Ҳар битта буйруғдан кейин ҳаракат йўналиши ўзгаради. Вазифани тўғри бажармаган бола айлана ўртасига ўтиради.

“Жосуслар” психологик машқи

Машқ мақсади

Ўқувчиларни интизомга ўргатиш

Хонага тартибсиз равишда стуллар қўйилади. Битта бола – жосус-хонада стулларни ҳар томондан айланиб чиқади. Иккинчи бола – командир- йўлни эслаб қолиб, отрядни шу йўлдан олиб ўтиши керак. Кейин жосус ва командир ролини бошқа болалар ижро этадилар. Худди олдингидек жосус йўлни аниқлайди, командир эса отрядни шу йўлдан олиб боради.

“Хаёл суриш” психологик машқи

Машқ мақсади

Ўқувчида танлаш ва имконият қидириш йўлларини шакллантириш

Бола ўрмонда кўзиқорин териб адашиб қолди. Юриб-юриб ахир катта йўлга чиқиб олди. Аммо қайси томонга юриш керак..?

Муסיқа тароналари эшитилади.

Ифодали ҳаракатлар: бола, қўлларини кўксига даҳанини тираган ҳолда турибди.

«Штангист» психологик машқи

Машқ мақсади

Ўқувчида чорчоқни олиш, психологик зўриқишдан чиқиш

Ўқувчи ўз тасаввурида кўлига штангани олади. Бола оғир штангани кўтаради, ташлайди ва дам олади.

“Нонни босган қиз” пантомимика машқи

Г.Х.Андерсен эртактларидан бирида Инге исмли қиз ҳақида ҳикоя қилган. Инге истарали, аммо гердайган қиз эди. Онаси камбағал, ўзи эса бой хонадонда яшарди. Инге онасининг камбағаллигидан уяларди. Бир куни уни онасидан хабар олиш учун юборишди. Инге энг чиройли кўйлагини, янги туфлисини кийиб йўлга тушди. Йўлни ботқоқ кесиб ўтган бўлиб, ундан ўтиш учун балчиқдан юриш керак эди. Инге кўп ўйлаб турмасдан, туфлиси лой бўлмаслиги учун балчиққа нонни ташлади. Нон устига битта оёғини қўйган ҳам эдики, балчиққа ботишни бошлади ва ботқоқ бекасининг олдига тушди. У пиво пишираётган эди. “Ахлатхона бу ер олдида сарой” деб ўйлади Инге: ҳар бир идишдан таралаётган ҳидга чидаб бўлмасди. Бунақа идишлар эса сон-саноксиз эди. Атрофда қурбалар сакрарди. Инге мана шу жойга тушиб қолганди. У титраб бутун бадани музлаётганини ҳис қила бошлади ва охир-оқибат тош қизга айланди. (Болалар галма-галдан тош қиз образини ва юзидаги жирканишни намойиш қиладилар).

“Ҳа ва йўқ” машқи

Машқ мақсади

Бу ўйин ҳам болаларни тушкунлик ва чарчоқлик ҳолатидан чиқаришга йўналтирилган бўлиб, улардаги кучни уйғотади. Бу ўйиннинг ажойиб томони фақат овознинг ишлатилишидир. Шунинг учун “Ҳа ва йўқ” ўйини таъкидлаш усули сифатида ўз овозини ҳали очолмаган болалар учун фойдалидир. Ўйинли мунозара руҳий ҳолатни янгилайди, тарангликни бўшаштиради. Лекин синфда маълум вақт шовқин бўлади.

Материаллар: Кичик қўнғироқ.

Ўйриқнома: Овозингиз қандайлигини эсланг. Пастми, баландми ёки ўртачами?

Ҳозир сиз овозингизнинг бор кучидан фойдаланасиз. Сўз жангини ўтказасиз. Қайси бирингиз “ҳа”, қайси бирингиз “йўқ” дейишингизни

ҳал этинг. Мунозара фақат шу икки сўздан иборат. Кейин уларни ал-маштирасиз. Сиз секин бошлашингиз мумкин, аста-секин овозингизни кўтариб борасиз, овоз энг баланд даражага кўтарилганига ишонгунингизга давом эттирасиз. Мен қўнғироқни чалганимдан кейин тўхтайсиз, бир неча бор чуқур нафас оласиз. Шовқиндан кейин тинчликда бўлиш ёқимли эканлигига аҳамият беринг.

Хулосалар

Ушбу “Таълим муассасаларида суициднинг психопрофилактик чора-тадбирларини ташкил этиш (диагностика, профилактика, коррекция)” номли ўқув методик қўлланмани ҳозирги вақтда турли хил нохуш ҳодисалар яъни ўз жонига қасд қилиш “Суицид”ни олдини олиш ҳамда суицид ҳолати қандай ҳолат бунга тўғри тушуниб олиш учун педагог-психолог ва ўқувчилар, ота-оналарга бағишладик. Мактаб педагог-психологи ва ота-оналар учун методик қўлланма имкон қадар соддалаштирилган, чунки бунда фақатгина мактаб психологи эмас ўқувчилар ва уларнинг ота-оналари, синф раҳбарлар, фан бўйича ўқитувчилар ҳамда тарбиячилар учун ҳам мўлжалланган. Методик қўлланмада мактаб ёшидаги ўқувчи ва ўқитувчи психологиясининг айрим жиҳатларига эътибор қаратилди. Таълим муассасасидаги ўқувчи шахс психологияси ва содир бўлаётган салбий ҳодисалар баён қилинган.

Юқорида келтирилган нохуш ҳодисаларнинг олдини олиш учун кўрсатилган амалий машғулотлар, коррекцион машқлар, ўқувчи шахсида жуда кўп ижобий хусусиятларнинг шаклланишига ёрдам беради. Ўқитувчи ва ўқувчи муносабатларининг соғломлашиши, жипслашувига ва ўзаро ишонч туйғусининг шаклланишига ёрдам беради. Ўқитувчи ва ўқувчиларнинг биргалиқдаги ҳамкорлик ишларига ҳам ижобий жиҳатдан ўзгаришларнинг пайдо бўлишига олиб келади.

Психолог мутахассисларнинг фикри бўйича бу машқлар бир вақтнинг ўзида ижобий таъсир кўрсатмаса, бу жараён узоқ вақт кўп машқ қилишни талаб қилади. Аммо мутахассислар назорати остида ўтказилиладиган машғулотларнинг натижаси қисқароқ вақт ичида намоён бўлади. Хулоса сифатида шуни айтиш жоизки, мактаб психологлари учун ушбу тавсия этилаётган фикрлар билан бирга олиб бориладиган психокоррекцион машқлар бугунги куннинг барча талабларига мос келади. Мактаб психологи ёки амалиётчи психолог психологик тренинг машғулотларини олиб бориш учун қулай жой танлаши лозим. Ўқув аудитория ёки махсус психологик хона юмшоқ мебеллар билан жиҳозлангани мақсадга мувофиқдир.

Машғулот иштирокчилари ўзларининг ҳошиш истаклари билан олиб борилиши лозим. Сиз учун қийинчилик туғдирсада кутишга тўғри келади, кичик ёки каттаи психологик жароҳат бир пастда йўқ бўлиб кетавермайди. Ҳар бир шахсда ўзини ўзгартириш учун учта мотив бўлишига эътибор беринг 1-ҳошиш, 2-ишонч, 3-ҳаракат, албатта сиз яхши яшашга ҳоҳлисиз.

Илова 1. «Тугалланмаган гаплар» методикаси

Бу методика ассоциатив тестларга киради, бунда шахснинг муҳитга муносабати аниқланади. Текширилаётган одам қуйидаги гапни давом эттириш керак. «Эртага мен....», «Бир кун келади ва мен.....», «Мен яшагим келади, сабаби....».

Мақсад

Ота-оналарга, ака–укаларга, болаликка доир ёки доир эмас гуруҳларга, ўқитувчиларга, ўз қобилиятларига муносабатини аниқлаш, қарама – қаршилик ва ички кечинмаларини психолог охириги сўзигача ёзиб бориши керак.

Намуна: тестдаги гапни бир ёки бир неча сўзлар билан яқунлаш керак.

1. *Ўйлашимча, одамларни кўпроқ.....*
2. *Оиладаги бола.....*
3. *Биз онамизни яхши кўрамиз.....*
4. *Болалар орасида боламиз, бироқ.....*
5. *Менинг акам/ опам.....*
6. *Мен етарли даражада эпчилман*
7. *Эртага мен.....*
8. *Гоҳида акамлар.....*
9. *Менинг билан ўйнаётган болалар.....*
10. *Бизнинг отамиз бўлиши учун.....*

11. Яқинларим мен ҳаққимдауйлайди.....
12. Агарда менинг акам/ опам.....
13. Менинг дустларим мени
14. Мен ҳам.....бўлмаслигини хоҳлар эдим
15. Касал бола.....
16. Менинг фикримча онам тез-тездан.....
17. Яна шу кун келади.....
18. Агарда мактаб бўлмаганда.....
19. Ҳамма жойим титраб кетади, агар.....
20. Мактаб ҳақида ўйлаганимда.....
21. Агарда мен қўрқимни билса
22. Агарда мен жуда бахтли бўлар эдим
23. Мен яшагим келади, сабаби
24. Мен энг
25. Келажакда мен.....
26. Менинг устозим.....
27. Мен мактабни тугатганимда.....
28. Ҳамма вақт орзу қиламан.

Интерпретация:

1. Онага муносабат – 3,16
2. Отага муносабат – 7,10
3. Ака, опаларга муносабат – 5,12
4. Оилага муносабат – 2,11
5. Тенгдошларига муносабат – 4,9,13
6. Ўқитувчи ва мактабга муносабат – 23, 18, 26

7. Умуман одамларга муносабат – 1
8. Ўз қобилиятига муносабат – 6, 24
9. Касалликка муносабат – 15
10. Аччиқ ўтмиш ва кўрқувлар – 14, 19, 21
11. Орзу ва келажакдаги режалар – 22, 25, 28
12. Янгилик ишоралар – 7, 17,23, 27

Натижаларни ҳисоблаганда ўсмирларнинг атроф муҳит ҳақидаги фикрларини ва ўз жонини сақлаб қолишга интилиши бор ёки йўқ эканлигига этибор бериш.

Илова 2. Г. Айзенк сўровномаси

Мақсад

Хавор – хатарнинг, агрессия, фрустрация ва ригидликнинг даражасини аниқлайди.

Кўрсатма: Ҳар бир гапдан (жумладан) кейин 2,1,0, сонлари турибди. Агар жумла сизга тўғри келса унда 2 сонини чизинг, агар унчалик эмас бўлса 1 сонини, умуман тўғри келмаса 0 сонини чизинг.

1. *Мен кўпинча ўз кучимга ишонмайман. 2.1.0*
2. *Баъзида ечимга бўлсада вазиятдан чиқа олмайдигандай сезаман.*
3. *Кўп ҳолларда хулосавий фикрни мен айтаман.*
4. *Ўрганган одатларимни тошлашим қийин.*
5. *Баъзида икир – чикирга уялиб қоламан.*
6. *Келишмовчиликлар менга қаттиқ таъсир этади ва кайфиятим тушиб кетади.*
7. *Баъзида биров менга гапираётганда мен унинг гапини бўлавераман.*
8. *Бир вазифадан иккинчи вазифага давров утишга қийналаман.*
9. *Тунда тез-тез уйғонаман.*
10. *Йирик кўнғилсизликларда мен фақат ўзимни айблайман.*
11. *Менинг жаҳлим тез.*
12. *Ҳаётимдаги ўзгаришларга эҳтиёткорлик билан ёндашаман.*

13. *Мен тез хафа бўламан.*
14. *Кўнгилсизлик ва келишмовчиликлардан ҳеч ҳам сабақ олмайман.*
15. *Мен кўпинча ўзгалар камчилигини кўрсатаман.*
16. *Баҳсда мени енгиш қийин.*
17. *Мени хаёлимдаги кўнгилсизликлар ҳам кўрқитади.*
18. *Доим курашдан бош тортаман, сабаби уни бефойда деб ҳисоблайман.*
19. *Ёнимдагилар орасида нуфузли бўлишни хоҳлайман.*
20. *Баъзида унутиш лазим бўлган нарсаларни хаёлимдан чиқаролмайман.*
21. *Мени ҳаётда дуч келадиган қийинчиликлар чарчатади.*
22. *Баъзида ўзимни кучсиз сезаман.*
23. *Ҳар қандай ишда арзимаган нарсага қониқмайман, энг юқори ютуқларга эришгим келади.*
24. *Одамлар билан тез тил топишаман.*
25. *Ўз камчиликларим ҳақида кўп ўйлайман.*
26. *Баъзан умидсизликка тушиб, нима қилишимни билмай қоламан.*
27. *Ҳазабланганда ўзимни тутта олмайман.*
28. *Ўсмирда тўсатдан бир нима ўзгарса, тушкунликка тушаман.*
29. *Фикримни осон ўзгартираман.*
30. *Қийинчилик тўғилса, нима қилишимни билмай қоламан.*
31. *Бошқарувни маъқул кўраман, бировга қарам бўлгим келмайди.*
32. *Баъзида қайсарлигим туттади.*
33. *Мен ўз соғлиғим ҳақида қайғураман.*
34. *Қийналган пайтларда ўзимни боладай тутаман.*

35. *Менинг ҳаракатларим кескин ва қўрол.*
36. *Тавакколчилик қилишдан қўрқаман.*
37. *Қутишга тоқатим йўқ, ёмон кўраман.*
38. *Ўз камчиликларимни ҳеч қачон тузата олмасам керак деб қўрқитаман.*
39. *Мен ўч олмай қўймайман (қасоскорман).*
40. *Режаларимдаги арзимаган хатоликлар ҳам мени ташвишга солади.*

Калити:

1. Хавотирлик шкаласи: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37.
2. Фрустрации шкаласи: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38
3. Агрессия шкаласи: 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39.
4. Ригидлик шкаласи: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40.

Ҳисобланган натижаларнинг миқдори «1» ва «2» сонларига калит билан мос келган. Ҳар бир мос келган жавобдаги «2» сони 2 балл, «1» сони 1 баллни ташкил этади. Кейин ҳар бир шкала бўйича жавоблар жамланади. Ҳар бир шкала бўйича ўртача балл – 10 балл. Маълум бир баллдан ошиб кетиш бу шахсдаги ўрганилаётган хислатнинг борлигини кўрсатади.

Илова 3. Шмишек сўровномаси «Характер акцентуацияси»

Шмишек сўравномас характернинг хусусиятларини аниқлайди. Характер акцентуациясининг бўлиши камчилик бўлиб эмас, аксинча одамнинг ўзига хос ўзгача хислатининг бор эканлигини кўрсатади. Бундай ҳолларда «Яширин акцентуация» кўтаринки ҳолатларда юзага чиқмайди, уларнинг аксари белгилари тўлиқтирилиб борилиши натижасида одам сифатли самарали иш олиб боради. Ҳар бир акцентуация типларида ижобий хислатлар бўлади, шу сабаб аниқ бир ишни бажаришда шуларга таянади. К. Леонгарднинг Шмишек тести (сўровномаси) 88 саволдан иборат бўлиб, улар 10 шкалага тўпланadi. Уларнинг ҳар бири акцентуациянинг бир соҳасига тўғри келади.

- 1 - юқори ҳаёт фаоллиги.
- 2 - қўзғалувчанлик.
- 3 - эмоционал реакциянинг чуқурлиги (кучлилиги).
- 4 - педантизм.
- 5 - юқори хавотир.
- 6 - кайфиятнинг ўзгариши.
- 7 - демонстратив (кўрсатиш)
- 8 - беқарорлик.
- 9 - чарчоқ
- 10 - эмоциянинг кучи ва аниқлиги.

Мақсад

Характер акцентуациясини аниқлаш.

Эслатма: Келтирилган саволга жавоб беришингизни сўранамиз. Тўғри ёки хато жавоб бўлмаслигини эсда тутинг. Шунинг учун саволга кўп уйланмасдан бирдан тез жавоб беринг. Агар фикр сизга маъқул келса унда «1» қўйинг, агар ёқмаса унда «0» Саволга фақатгина «1» ёки «0» деб жавоб бериш керак.

Натижани ҳисобланг: Акцентуация формула асосида балларни коэффициентга кўпайтирилади. 12 ва ундан ортиқ юқори балл жамламаси маълум типга хос характер акцентуациясини ифодалайди.

1. *Кўпинча кайфиятингиз беғам ва кўнгилли бўладими?*
2. *Камситишлар сизга қаттиқ таъсир этадими?*
3. *Кино кўрганда, театрда ёки гаплашаётганда кўзингизга ёш келадими?*
4. *Бир нарса ишлаб бўлгандан кейин, бу тўғри ёки нотўғрилигига ишонмай қайта-қайта текширасизми?*
5. *Тенгдошларингиз орасида шуларек мард қурқмас довюракми-дингиз?*
6. *Аҳён - аҳёнда тўсатдан кайфиятингиз ва ўзингизга бўлган муносабатингиз ўзгарадими - масалан чексиз қувончдан хаётдан нолишгача?*
7. *Кўпчиликнинг диққат марказидамисиз?*
8. *Бесабаб ёмон кайфиятда бўлганингизда бировнинг гапини тинглай олмаслик ҳолати қузатиладими?*
9. *Сиз жиддиймисиз.*
10. *Қандайдир нарсага қувонасизми?*
11. *Ўзингизни уқувли деб уйлайсизми.?*
12. *Хафа қилган инсонни тез унутасизми?*
13. *Кўнгилчанмисиз?*
14. *Хатни почтага ташлаганингизда у аниқ ящикдалигини (қутидалилиги) текшириб кўрасизми?*
15. *Яхши ўқувчи бўлишга интиласизми?*

16. Болалигингизда момақалди роқ ёки бегона итдан кўрққанми-сиз?
17. Ҳамма вақт ҳар доим озодамисиз?
18. Кайфиятингиз ташқи муҳит билан боғлиқми?
19. Танишларингиз сизни ёқтирадимми?
20. Гоҳида сизда ички кўрқинч хавотир бўладими?
21. Кайфиятингиз тез-тез бўзиладими?
22. Сизда руҳий тушкунлик бўлганми?
23. Бир жойда кўп вақт ўтира оласизми?
24. Агар сизга ноҳақлик қилинса, қарши турасизми?
25. Товуқ ёки қўй суя оласизми?
26. Агар ўйда парда қийшайган ҳолда тўрса уни дарров тўзата-сизми?
27. Болалигингизда уйда ёлғиз қолишга қўтқармидингиз?
28. Сизнинг бесабаб кайфиятингиз ўзгарадимми?
29. Ишда ҳар доим энг намунали бўлишни хоҳлайсизми?
30. Жаҳлингиз тезми?
31. Бутунлай бегам вап шўх бўла оласизми?
32. Гоҳида ўзингизни бахтлиман дея оласизми?
33. Ҳазиломуз спектаклда бошловчи бўла оласизми?
34. Ўзингизнинг фикрингизни бошқаларга очиқчасига билдира оласизми?
35. Қондан кўрқасизми? Бу ёқимсиз ҳисларни келтирадимми?
36. Шахсий масъулият талаб ишларни ёқтирасизми?
37. Айбсиз айбдор тарафини оласизми.?
38. Қоронғи ертўладан кўрқасизми?

39. Сифати аҳамиятсиз бўлган, бироқ тез бажариладиган ишни ишлашни хоҳлайсизми?
40. Сиз самимиймисиз?
41. Мактабда сиз шеърни осон айта оладиганмисиз?
42. Кичкиналигингизда уйдан қочган вақтларингиз бўлганми?
43. Сизга ҳаёт қийин бўлиб кўринганми?
44. Биров билан жанжаллашгандан кейин ўқишга баролмаган пайтларингиз бўлганми?
45. Кўнгилисиз вақтларда ҳам юқори кайфиятингизни сақлаб қола оласизми?
46. Сизни биров хафа қилса, биринчи бўлиб гап бошлайсизми?
47. Ҳайвонларни яхши кўрасизми?
48. Агар уйда ёки ишда бир нимани унутсангиз ҳаммаси ўрнида ёки ўрнида эмаслигини текшириш учун қайтиб келасизми?
49. Сиз ёки яқинларингизга бир нима бўлиб қолиши мумкин деган хавотир сизни тарк этмайдиган пайтлари бўладими?
50. Сизнинг хулқингиз жуда ўзгарувчан деб уйлайсизми?
51. Кўпчилик олдида эркин гапира оласизми?
52. Сизни хафа қилган инсонни ура оласизми?
53. Бошқа одамлар билан гаплашиш заруриятини сезасизми?
54. Бирон нарсдан хафа бўлиб чуқур қайғуга тушасизми?
55. Ташкилотчилик, ижодкорликни талаб қиладиган ишни ёқтира-сизми?
56. Мақсадага эришиш учун сиз барча тўсиқларни енга оласизми?
57. Қайғуни фильм кўрганингизда кўзингизга ёш келадими?
58. Ўтган ёки эртанги кунги муоммаларни уйлаб тунда ухлай ол-маган кунингиз бўлганми?
59. Мактабда топшириқни кўчиришга борганмисиз?

60. *Тунда қабристондан ёлғиз ўзингиз ўта оласизми?*
61. *Уйингизда ҳамма нарса ўз ўрнида бўлишни хоҳлайсизми?*
62. *Уйқудан олдин яхши кайфиятда бўлиб, эрталаб бир неча соат давом этадиган ёмон кайфиятда турганмисиз?*
63. *Янги вазиятларга тез мослашасизми?*
64. *Бошингиз тез-тез оғрийдими?*
65. *Тез-тез кулиб турасизми?*
66. *Ўзингиз ёқтирмаган инсон билан самимий муносабатда бўладими?*
67. *Сиз чаққонмисиз?*
68. *Ҳакийкатсизликни сирли қаттиқ ташвишга соладими?*
69. *Ўзингизни унинг дўстиман дегандай табиатда тутишни яхши кўрасизми?*
70. *Уйдан кетаётганда ёки уйку олдидан сиз газ ўчирилдими, эшик қулфлим, чироқ ўчирилдими деб қайта текширасизми?*
71. *Сиз қўрқоқмисиз?*
72. *Алкогол қабул қилиш пайтида кайфиятингиз ўзгарадими?*
73. *Ёшлигингизда сиз ижодий санъат тўғаракларига, театр, рақсга қатнашганмисиз?*
74. *Сиз ҳаётга ноумид қарайсизми?*
75. *Саёҳат қилишни хоҳлайсизми?*
76. *Қувончли кайфиятингиз бирдан ўзгариб хафа бўлиб қоласизми?*
77. *Дўстларингизнинг кайфиятини кўтара оласизми?*
78. *Гина қудратни кўп вақт сақлайсизми?*
79. *Ўзгаларнинг дардини ўзингизга қабул қиласизми?*
80. *Ўқувчи вақтингизда бир варақни бузиб олганда, уни қайтадан ёзганмисиз?*

81. Одамларга ишонасизлик ёки ишончсизлик юқорими (устунми)?
82. Қўрқингли туш кўрасизми?
83. Ўтиб бораётган поезд тагига тушишим ёки кўп вақтли уйнинг деразасидан қулаб кетишим мумкин деб ўйлайсизми?
84. Кўнгилочар муҳитда кайфиятингиз кўтариладими?
85. Ечим талаб қиладиган муаммолардан ўзингизни оз вақт бўлса-да йироқ тута оласизми?
86. Алкогол қабул қийгандан кейин ўзигизни эркин тута оласизми?
87. Кўп гапирасизми?
88. Агар спектаклда ўйнаганда ролга кириб кета оласизми?

Калит:

Саволларга жавобингиз тўғри келса «1» балл қўйилади, сўнг баллар суммасини ҳар бир шкала бўйича коэффицентга кўпайтириш керак.

Характер хислатлари		
Коэффициент	«Ҳа» деган саволларнинг №	«Йўқ» саволларнинг №
Гипертим		
3	1, 12, 25, 36, 50, 61, 75, 85	—
Дистим		
3	10, 23, 48, 83	34, 58, 73
Циклотим		
3	6, 20, 31, 44, 55, 70, 80	—
Эмоционал		
3	3, 14, 52, 64, 77, 87	28, 39

Демонстратив		
2	7, 21, 24, 32, 45, 49, 71, 74, 81,	56
Карахт		
2	2, 16, 26, 38, 41, 62, 76, 86	13, 51
Педантизм		
2	4, 15, 19, 29, 43, 53, 65, 69, 78	40
Хавотирли		
3	17, 30, 42, 54, 79	5, 67
Қўзғалувчан		
3	8, 22, 33, 46, 57, 72, 82,	—
Экзальтир		
6	11, 35, 60, 84	—
Ёлғончи		
1	9, 47, 59, 68, 83	18, 27, 37, 63

Кўпайтмадан кейин балларнинг максимал суммаси – 24. Ҳар бир маълумотларга қараганда 12 баллдан ошганда акцентуация белгилари мавжуд бўлиб ҳисобланади.

Леонграднинг белгиланган 10 тип акцентуацияли шахслар 2 гуруҳга ажратилади. 1 гуруҳ характерга доир (демонстратив, педант, карахт, қўзғалувчан). 2 гуруҳ темпераментга доир (гипертим, дистим, хавотирли, қўрқинчли, циклотим, аффектли, эмотив).

Характер акцентуацияси

Демонстратив тип

Ушбу типдагилар одамларга юқори даражада мослашадигандай кўрсатиб, юзаки табассум орқали ташқи кайфиятини тез ўзгартиради. Кўз олдида бошқалар мақталса, уларга ҳасад қилади. Жамоода лидер бўлишга интилади, ўзгача ўринни эгаллигиси келади. Ўзига объектив баҳодан қаддан ортиқ баҳо беради. Ўзининг мағрурлиги билан одамларнинг ғазабини келтиради ва бошқалардан аввал жанжал бошлаб, ноҳақ бўлсада ўзини ҳимоялаб ҳақ қилиб кўрсатади. У билгиси келмаганларни тўлалиги билан унутиб, эсидан чиқариб ташлаш хислатига эга. Бу уни ёлғон гапиришдан тортинмайдиган қилади. У ёлғон сўзни рост сўзга айлантириб, ҳаттоки ўзини ҳам рост гапираётгандай қилиб ишонтиради. Ёлғон гапираётганингини юракдан сезмайди ёки виждони қийналмайди.

Карахт тип

Ушбу типдагиларга камгаплик, зерикарлилиқ, майдалиқ ва ўзгаларга ақл ўргатгиси келадиган хислат хос. Ҳеч ким ҳеч нима қилмаса қилмасида, улар тез-тездан ноҳақлик қилаяпти деган фикрга боради. Шунинг сабабидан одамларга ишончсизлик билан авайлаб муносабатда бўлишга ҳаракат қилади. Қайғу ва хафагарчилик гина қудрат кучли. Бундай одамларнинг жонига тегиш, хафа қилиш осон, ўзи ожиз, шубҳаланувчи, ўч олувчи, утган ишларни, гина – қудратни, узоқ вақт давомида унута олмайди. Ўзида майдолик характери устун бўлиб, кўпинча жанжални биринчи бошлайди. Ўз-ўзига ҳаддан ташқари ишонган бошқани писанд қилмайди. Шахсий ўзининг фикрини, қизиқишини бошқаларга билдиришни ёқтиради. Ҳар қандай ишда юқори кўрсаткичга интилади. Қайсарлик билан белгиланган мақсадига эришишга интилади.

Педант тип

(Пишиқ, жуда майда тип) – улар ригидлиги билан характерланиб, ҳаракатланиши қийин кечади ва ножўя воқеаларга кўп вақтгача ташвишланиб юради. Зиддиетларда пассив бўлиб, кўпинча бошқаларга йўл

бериб, тортишгандан кўра енгилганни маъқул кўради. Шунинг билан бирга ҳоқлаган тартиб бузарликка қаттиқ қийналади. Иш жараёнида ўзини бюрократ сифатида тутиб, ёнидагиларга расмий талабларни қўяди. У пухта, фаросатли, озода, бор эътиборини тозалик билан тартибга қаратади. Берилган топшириқни чин кўнгли билан бажаради, ишни режа бўйича шошмасдан, бир жойда ўтирган ҳолда бажаришга ўрганган. Ишнинг сифатининг юқори, жуда тартибли чиқишига, йўналишни, ўз-ўзини назорат қилиб боришга ишонмай, расмий тарзда ишлашни талаб қилиб тўнғиллайверади.

Кўзғалувчи тип

Бундай типдаги одамлар физиологик қизиқиш таъсирига тушиб қолиб ўз-ўзини бошқара олмайди. Унга юқори даражадаги импульсивлик, инстинктивлик (сезувчанлик) қўполлик, эзмалик, жиззакилик, сўқиниш, жанжалкашлик характери хос. Жанжални бошлаб қайсарлик билан тортишади. Бирдан аччиқланиб жиғилдони қайнаб, жамоа билан келиша олмай ишини тез-тез ўзгартиради. Уларнинг ишига бўлган ҳеч қандай қизиқиш бўлмайди. Ишига фақат мажбурлигиданбориб келади, ўрганишни хоҳлайди. Келажаги билан эртанги кунини ўйламасдан фақат бугунги кунидан фойдаланиб яшашни яхши кўради. Унинг ғазоби кўтарилса тўхтатиш мушкул бўлиб, атрофдагиларга хавф туғдириши мумкин. У бошқарувчилик, раҳбарлик қобилиятига эга бўлиб, мулоқотга ўзидан заифроқ одамларни танлайди.

Темперамент акцентуацияси

Гипертим тип

Бундай типдаги одамлар кучли ҳаракатчанлиги, мулоқотга тез кириша олиши, кўпгаплиги, фикрини етказишда жестдан, мимикадан кўп фойдаланувчанлиги, жуда беғараз, тентаклик, тўполончиликка мойиллиги бошқалар билан муносабатда масофани сақлаш ҳисларнинг бўлмаслиги билан ажралиб туради. Кўпинча бошланган гапдан бирдан бош тартади. Борган жойида кўпинча шовқин кўтаради, тенгдошлари орасида бўлишни яхши кўради, уларни бошқаришга интилади. Улар деярли ҳамма вақтда жуда кўтаринки кайфиятда бўлиб ўзини жуда яхши сезади. Юзи қувнаб туради, уйқуси меъёрда, иштаҳаси яхши, овқатни яхши иштаҳа билан ейди, ҳаётнинг бошқа қувончлари билан ҳам яшайди.

Бу одамлар хушқайфият, енгилтабиат, вазминсизлик, ўзига юқори баҳо берадиган ва шунинг билан бирга ишчан, ташаббускор, ажойиб суҳбатдош одамлар. Мустақил беғараз ишлашга ҳаддан ташқари интилиши-қарама-қаршилиқларга олиб келиши мумкин. Улар кучли қаршилиқ ва кўнгилсизликларга учраганда, дарров аразлайди. Янада беодоблик ишларини қилишга мойил. Ўзининг вазифаларига жиддийлик билан ёндашишни билмайди. Улар бир хил ишларни бажариш, мажбурий ёлғизлик ва қаттиққўллик билан талаб этилган тартиб қоидаларни қийинчилик билан қабул қилади.

Дистим тип

Бу типдаги одамлар жиддийлиги билан, ҳаттоки кайфиятнинг тушкунлиги, секин ҳаракатланишлари, эркининг заифлиги, бўшроқлиги билан ажралиб туради. Улар учун келажакка пессимистик муносабат ўзига хос баҳо бериш, шунингдек, паст муносабат, суҳбатда камгаплик, ҳаттоки индамаслик хислатлари хос. Бундай одамлар уйдан чиқмайдиган, ўзига хосликка эга одамлар. Одатда ўзини кўпчиликдан, шовқинли муҳитдан олиб қочиб “қулфланган” тарзда ҳаёт суришга йўналтиради. Кўпроқ тушкунлик, қарахтлик, ҳаётнинг қоронғи тарафларига мойил бўлади. Улар ўзига бўйсунушга ҳам ёрдам беришга тайёр бўлган одамлар билан чин кўнгилдан дўст бўлади. Улар ҳақиқатгўй бўлгани билан аста (секин)лик билан шошилмасдан фикр юритади.

Хавотирли тип

Бу типдаги одамларга мунгли кайфият, ҳаяжонланиш, ваҳимачилик, ўзига ишонмаслик хос бўлиб келади. Хавотирли типдаги болалар кўпинча қоронғуликдан, ҳайвонлар билан жониворлардан, шунингдек, бир ўзи ёлғиз қолишдан қўрқади. Улар ўзларининг шовқинли ва тенгдошларидан четроқ бўлиб, шовқинли ўйинларни ёқтирмайди. Назоратлар, текширишлар, имтиҳонлардан қийналади. Кўп ҳолларда таълим жараёнида синфдошлари олдида жавоб беришга қийналади. Катталарга ўз ихтиёрлари билан дарров бўйсунди, ёши улуғларнинг гапини кўтара олмай айбдорлик ҳиссини пайдо этиши, нима қилишни билмасдан йиғлаши ҳам мумкин. Уларда мажбурийлик, масъулият ҳислари, юқори маънавий ва одоб –ахлоқ талабларига масъулият эртадан ривожланади. Қўлидан келадиган ишчанлиги орқали камчиликларини яшириб кўпинча ўзининг уқувлиги орқали қадрини

кўтариши мумкин. Болалигидан бўлган аразчилик хафачилик, сезгирлик, уятчанлик, бошқалар билан яқин бўлишга панд беради. Масхара қилгандай кўтара олмайди, ўзини ҳимоя қила олмаслиги шубҳаланишга олиб келади, нотўғри айблар олдида ҳақиқатни айта олмайди. Ёнидагилар билан зиддиятларга боравермайди, улар орасида пассив роль бажариб зиддиятли вазиятларда ўзига ёрдам ва таянч излайди. Улар ўз ўзини танқидга олиш, масъулият, дўстона муносабат хислатига эга. Гоҳида ўзларининг заифлигидан ҳамманинг ҳазилига айланиб, ҳазилнинг нишонасига айланиб қолади.

Экзальтик тип

(ҳис+ортиқча таъсирланиш, кўзгалувчанлик). Қаттиқ қувонч, шодланиш, шунингдек, жилмайиб юриш, бахт туйғуси, роҳатланиш ҳислари бу типнинг алоҳида белгилари. Улар қувончли ва қайғули воқеалардан ҳам хафа бўлади. Унга кўпроқ мулоқотга тез киришиш, гапга чеварлик, яхши кўриб қолувчилик хислатлари хос. Бундай одамлар ҳар доим тортиниб қаршилиқ кўрсатади, бироқ улар юзма-юз очиқчасига қаршилашмайди. Зиддиятли вазиятларда ҳам актив, ҳам пассив бўлиш имкониятига эга. Улар дўстлар ва яқинларига боғланиб қоладилар. Ўзгаларнинг дардини ўйлайдиган кўнгилчан бўлиб, ҳисларини яширмайди. Ҳаяжонланиш, шошқолоқлик бўлиши ҳам мумкин. Бир вақтнинг ўзида юқори кайфиятдан тушкун кайфиятга осон ўтиши мумкин. Улар лабиллик психикасига эгадирлар.

Эмотив тип

Бу тип экзотик типга яқин бўлиб, бироқ унга қараганда унчалик кучли, тўлқинли эмас. Уларга эмоционал сезгирлик, хавотирлилик, гапдонлик, кўрқоқлик хос бўлиб нозик туйғуларда чуқур таъсирлар бўлади. Янада ажратиб кўрсатадиган белгисининг бири-уларнинг одамгарчилиги. Бошқа одамларнинг қувончига шерик бўлади, ҳайвонларга ғамхўрлик қилади. Раҳмдил, меҳрибон, юмшоқ хулқли, самимий бўлиб ўзгаларнинг ютуқларига бирга қувонади. Улар ҳиссий, таъсирчан, йиғлоқи бўлиб бошқа типдаги одамларга қараганда хоҳлаган ҳаёт тарзининг реал мазмун – моҳиятини қабул қилади. Ўсмирларга фильмлардаги кимларнингдир хавф-хатарга йўлиқиши тўғрисидаги кўринишлар уларга кучли таъсир этиши ва кўп вақтгача унута олмай, ҳаттоки уйқусини ҳам бузиши мумкин.

Зиддиятларда унча иштирок этмайди, гина – кудратни ичида сақлаб, ташқарига чиқармайди.

Уларга масъулиятлилик ҳислари хос. Улар ўсимликлар ўстиришни, жониворларга қарашни яхши кўриб, табиатга авайлаб муносабатда бўлади.

Циклотим тип

Бу гипиртим ва дистим ҳолатининг ўзгарувчанлиги билан характерланади. Уларга кайфиятнинг маълум бир вақтда тез-тез ўзгариб туриши хос бўлиб, шунингдек ташқи муҳитдан ғаразлиги билан ажралиб туради. Қувончли воқеалар уларда ишчанликни, гапдонликни, ғояларни келтириб чиқаради, қайғули воқеалар, реакция ва ўйларнинг патланиши, атрофдаги одамлар билан муносабатнинг бирдан ўзгариши билан характерланади. Ўсмир даврида циклотим акцентуациясининг типик ва лабилликнинг икки вариантини аниқлашга бўлади. Типик циклоидлар одатда болалиқда гипертим бўлиб кўринади, бироқ вақтнинг ўтиши билан уларда чарчоқ, ҳолсизлик сезилади. аввал осон бажарилган ишлар энди ундан куч билан ишлашни талаб этади. Аввал чаққон, ҳаракатчан бўлган булса, энди уйдан чиқмайдиган бўлиб, иштаҳаси пасаяди, уйқусизлик ёки уйқучанлик сезилади. Биров тарафидан тунштириш берилса, кўнглига олиб, тез аразлайди, ҳаттоки хафақон муносабатда бўлади, бироқ ундан дардга йўлиқиб кучнинг депрессияга тушиш ва жонига қасд қилиш ҳаракатини ишлаши мумкин. Уқиши узлуксиз бўлмайди, қолдирганларига қийинчилик биланулгуради, бора-бора ўқишни ёмон кўра бошлайди. Лабилли циклоидларда кайфиятнинг ўзгариш фазалари типик циклоидга қараганда бирмунча қисқа бўлади.

Бахтсиз кунлари ёмон кайфиятда бўлади. Яхши кайфиятда бўлса жамоада бўлиб дўстлар орттиргиси келади. Кайфияти ўз-ўзини баҳолашга таъсир этади.

Илова 4. А. Басс ва И. Даркнинг агрессия шакллари ва унинг кўрсаткичларини диагностика қилиш методикаси

Таъкидларни ўқиш ёки эшитиш давомида улар сизнинг ҳаёт тарзингиз, хулқ-атворингизга қанчалар мос келишига қараб қуйидаги тўртта жавобдан сизнинг ҳолатингизга мос тушадиганини белгиланг: «ҳа», «ҳа» десам ҳам бўлаверади», «йўқ», «йўқ, десам ҳам бўлаверади».

1. *Гоҳи - гоҳида кимнингдир жонини шундай оғритгим келади-ки, бу истакни ҳеч ҳам енголмайман.*
2. *Баъзан ўзимга ёқмаган одамлар ҳақида гап сотишим мумкин.*
3. *Менинг жаҳлим тез, бироқ жаҳлдан тушишим жудаям осон.*
4. *Мендан яхшиликча сўралмаса илтимосларни бажармайман.*
5. *Мен ўзимнинг ҳақимни ҳар доим ҳам ундира олмайман.*
6. *Одамлар орқаворотдан мен ҳақимда гап-сўз қилишларини биламан.*
7. *Бировлар хатти-ҳаракатини маъқулламасам – бу нарсани уларга секингина сездириб қўяман.*
8. *Кимнидир алдашга мажбур бўлиб қолсам, виждоним қийналади.*
9. *Мен ҳеч кимга қўл кўтара олмасам керак.*
10. *Мен ҳеч қачон қўлга илинган нарсани отиш даражасида жаҳл қилмайман.*
11. *Бировларнинг камчиликларига доимо кўнгилчанлик билан қарайман.*
12. *Агар ўрнатилган тартиб менга ёқмаса, уни бўзгим келади.*
13. *Одатда, баъзи одамлар фурсатдан фойдаланиб ўз ишини тўғрилаб олишни яхши билишади.*

14. *Кутганимдан ортиқ илтифот кўрсатаётган сермулозамат одамлар мени улардан эҳтиёт бўлишга ундайди.*
15. *Одамлар билан кўпинча мурося қилолмайман.*
16. *Аҳён-аҳён ўзимни ҳам уялтирадиган ўй-фикрлар миямга келиб туради.*
17. *Менга тарсаки тортган кишига тарсаки билан жавоб бермайман.*
18. *Жаҳлимни чиқаришса эшикни қарсиллатиб ёпаман.*
19. *Мен ювош кўринсамда, аслида жаҳлдорман.*
20. *Агар кимдир ўзини раҳбардай тутса, атай унга қарши хатти-ҳаракат қиламан.*
21. *Қисматим мени бироз ранжитади.*
22. *Мени кўплар ёқтирмаса керак деб ўйлайман.*
23. *Кимлардир фикримга қўшилмаса - тортишмай туролмайман.*
24. *Ишдан бўйин товлаганлар ўз айбларини ҳис қилишлари лозим.*
25. *Мени ёки менинг оиламни мендан кўрадиганини кўрадиган кишигина ҳақорат қилиши мумкин.*
26. *Қўпол ҳазилларга мойил эмасман.*
27. *Устимдан кулишса жаҳлим чиқади.*
28. *Кимлардир кибрга берилиб, ўзгаларни оёғини учи билан кўрсатса, уларнинг попуғини пасайтириб қўйиш қўлимдан келади.*
29. *Деярли ҳар ҳафта ўзимга ёқмаган кишилардан бирортаси билан тўқнаш келаман.*
30. *Аксарият одамлар менга ҳасад қилади.*
31. *Одамлардан ҳурматимни жойига қўйишларини талаб қиламан.*
32. *Ота-онамга кўнгилдагидек қараша олмаганим учун эзиламан.*
33. *Муттасил жонингдан тўйдирадиганларни жағига бир туширсанг арзийди.*

34. *Гоҳида жаҳлим чиқса қовоғимдан қор ёғади.*
35. *Гарчи одамлар менга, аслида ўзим арзиганимдан ҳам ёмон муносабатда бўлсалар-да хафа бўлмайман.*
36. *Кимдир жиғимга тегишга ҳаракат қилса ҳам мен унга парво қилмайман.*
37. *Ошкора намоиш қилмасамда, баъзан ичимда куйинаман.*
38. *Баъзан одамлар менинг устимдан кулишаётгандай туюлади.*
39. *Минг аччиғим чиқсада, болохонадор қилиб сўка олмайман.*
40. *Гуноҳларим авф этилишини истар эдим.*
41. *Кимдир мени урган тақдирда ҳам, камдан кам холларда унга жавоб қайтараман.*
42. *Баъзи ишлар менинг айтганимдай бўлмаса хафа бўламан.*
43. *Баъзан одамларнинг борлиги ҳам ғашимга тегади.*
44. *Мен чинакамига нафратланадиган одамнинг ўзи йўқ.*
45. *Менинг шиорим: «БЕГОНАЛАРГА ИШОНМАСЛИК КЕРАК!»*
46. *Кимдир жиғимга тегса, у ҳақда ўйлаганларимни юзига айтишгача бораман.*
47. *Қилиб қўйган кўплаб ишларимдан кейинчалик пушаймон ейман.*
48. *Аччиғим чиқса, мушт туширишдан ҳам қайтмайман.*
49. *Мен болалигимдан ғазабимни яшириб яшашга ўрганганман.*
50. *Кўпинча ўзимни сабр косам тўлиб кетгандай ҳис қиламан.*
51. *Одамлар мен нималарни ҳис қилаётганимни билишгинда эди, мени мурасасиз, характери оғир инсон деб ҳисоблашган бўлар эди.*
52. *Одамлар менга нима сабабдан яхшилик қилишар экан, деб ўйлаганим ўйлаган.*
53. *Менга бақирсалар, мен ҳам овозимни баландлатаман.*
54. *Муваффақиятсизликлар мени қайғуга солади.*

55. *Жанжалкашлигим бошқаларникидай: кўп ҳам эмас, оз ҳам эмас.*
56. *Ғазабдан қўлимга илинган нарсани отиб синдирган пайтларим ҳам бўлган.*
57. *Баъзан айнан ўзим биринчи бўлиб жанжал чиқаришим мумкинлигини ҳис қиламан*
58. *Баъзан қисмат менга нисбатан адолатсиз бўлаётгандай туюлади.*
59. *Авваллари одамларни самимий деб билардим, энди эса– йўқ.*
60. *Ғазаблансамгина сўкинаман.*
61. *Нотўғри иш қилсам виждоним қийналади.*
62. *Ўз ҳақ-ҳуқуқимни ҳимоя қилиш учун жисмоний куч ишлатиш лозим бўлса-ишлатаман.*
63. *Баъзан аччиқ устида столни муштлайман.*
64. *Ўзимга ёқмаган одамларга нисбатан қўполроқ бўламан.*
65. *Менга зиён етказишни истайдиган душманим йўқ.*
66. *Жазога лойиқ одамни жазолаш қўлимдан келмайди.*
67. *Кўпинча нотўғри ҳаёт кечирганлигимни ўйлаб қоламан.*
68. *Жаҳлимни чиқариб мени муштлашишгача олиб бориши мумкин бўлган одамларни биламан.*
69. *Арзимаган майда-чуйдаларга ранжимайман.*
70. *Одамлар менинг жиғимга тегишмоқчи ёки ҳақоратлашмоқчи деган ўйлар камдан кам ҳолларда миямга келади.*
71. *Кўпинча амалга оширмасамда дўқ-пўписа қилиб қўяман.*
72. *Охирги вақтда эзма бўлиб қолдим.*
73. *Бахслашаётганимда овозим ўз-ўзидан баландлаб кетади.*
74. *Одамларга нисбатан ёмон муносабатда эканимни яширишга ҳаракат қиламан.*
75. *Тортишиб ўтиргандан кўра, кўниб қўя қоламан.*

Маълумотларни қайта ишлаш жараёнида «ҳа» ва «ҳа» десам ҳам бўлади» жавоблари бир хилда, яъни «ҳа» каби ҳисобга олинади, шунингдек «йўқ» ва «йўқ» десам ҳам бўлади» жавоблари ҳам бир хилда, яъни «йўқ» каби ҳисобланади.

1-Калит

Сўровнома натижаларини қайта ишлаш.

1. Жисмоний агрессия (K=11)

1+ ; 9 - ; 17 - ; 25 + ; 33 + ; 41+ ; 48+ ; 55+ ; 62+ ; 68+.

2. Вербал агрессия (K=8)

7+ ; 15 + ; 23+ ; 31+; 39 - ; 46+; 53+; 60+; 66 - ; 71+; 73+; 74 - ; 75 -.

3. Орқаворотдан (билвосита) бўладиган агрессия (K=13)

2+; 10+; 18+; 26 -; 34+; 42 +; 49 -; 56+; 63+.

4. Воқеъликка салбий муносабатда бўлиш, инкор этиш (Негативизм) (K=20)

4+; 12+; 20+; 28+; 36 -.

5. Жиззакилик (K=9)

3+; 11 -; 19 +; 27+; 35 -; 43+; 50+; 57+; 64+; 69 -; 72 +.

6. Сергумонлик (K=11)

6+; 14+; 22+; 30+; 38+; 45+; 52+; 59+; 65 - ; 70 - ,

7. Ранж (K=13)

5+; 13 +; 21+; 29 +; 37+; 44+; 51+; 58+.

8. Айбдорлик ҳисси (K=11)

8+; 16 +; 24 +; 32+; 40 +; 47+; 54+; 61+; 67+.

«-» белгили саволлар жавобларини қайд қилаётганда агар жавоб «ҳа» бўлган бўлса «йўқ» дея, агар «йўқ» бўлса «ҳа» каби қайд қилиниши талаб этилади.

Баллар йиғиндиси ҳар бир агрессивлик параметрида кўрсатилган коэффицентга кўпайтирилгач, улар солиштиришга қулай меъёрий кўрсаткичларга айланади.

Суммар кўрсаткичлар:

$(1 + 2 + 3) / 3 = \text{ИА}$ (Агрессия индекси)

$(6 + 7) / 2 = \text{ИАд}$ (Адоватлилик индекси)

1. Жисмоний агрессия – бошқа бир одамга қарши жисмоний куч ишлатиш.
2. Вербал агрессия – салбий ҳис-туйғуларни оғзаки тарзда ифодалаш (жанжал, қий-чув солиш, сўкиниш, таҳдид, лаънат айтиш, қарғиш кабилар)
3. Орқаворотдан бўладиган ё билвосита агрессия – бошқа шахсга қаратилган ғийбат, пичинг кўринишидаги билвосита олинадиган алам, нафрат йўналишнинг аниқланмаганлиги ҳам бўлиши мумкин (ер тепиш, бақириб-чақириб)
4. Негативизм (воқеъликка салбий муносабатда бўлиш, ҳамма нарсани инкор этиш) – раҳбарият ёки обрўга қарши йўналган хулқ-атвор, талаб, тартиб, қонунларга қарши пассив монёъликдан фаол хатти-ҳаракат даражасигача бориб етиши мумкин.
5. Жиззакилик - жаззакиликка мойиллик, арзимаган нарсага портлаб кетиш, кескинлик, қўполлик қилиш.
6. Сергумонлик - ишончсизликка мойиллик, одамлар билан эҳтиёт бўлиб муносабатга киришиш, атрофдагилар зарар етказиши мумкин, деган ўй билан яшаш.
7. Ранж - кимдандир ёки бутун оламдан аламзадалик, хаёлан ёки чиндан ҳам келтирилган изтироб, ғазаб, атрофдагиларга нисбатан нафрат, ҳасаднинг намоён бўлиши.
8. Аутоагрессия - ўзи ва атроф-муҳит ўртасидаги муносабатларда кузатиладиган айбдорлик ҳисси, ўзига қарши қаратилган хатти-ҳаракат, яъни ўзини айблаш, мен ундоғман, мен бундоғман, деб ич-этини ейиш.

Жисмоний, нисбий агрессиялар, асабийлик, вербал агрессия - агрессив реакциялар индексини ташкил қилади; аламзадалик ва шубҳаланиш эса қаршилиқ реакциясини ифодалайди.

Агрессив реакцияларни А. Басс 2 турга ажратган. Унинг таъкидлашича, маълум одамга йўналтирилган “ташқи” реакция “агрессия”ни ифодаласа, атрофдагиларга қарши бўлиш, фикрларига қўшилмаслик, тартибни бузиш, ишончсизлик, ички шубҳаланиш “қаршилиқ” ни билдирар экан.

Амалиётчи психолог агрессив ҳолатдаги ўқувчиларни аниқлашда уларнинг шахсий характер хусусиятлари, хулқ-атвордаги айрим тавофутларни, шу билан бирга “тарбияси оғир ўқувчи” деб танилган болаларнинг шартли типологиясини билиш шарт.

Шундай экан, Басс-Дарки сўровномаси билан биргалиқда сизга К.Левитиннинг “Хавф-хатарга мойиллик тести” ни ҳам тавсия қиламиз.

Ушбу тест ёрдамида Сиз ўсмирнинг хавфдан қўрмаслик даражаси, унинг мойиллик даражасини ўрганишингиз мумкин.

Илова 5. “Хавф-хатарга МОЙИЛЛИК ТЕСТИ”

Ф. И. Ш.:

Жинси:

Ёши:

Ота - онасининг иш жойи:

Кўрсатма!

Берилган саволларга жабобни жадвалдаги тегишли катакчада (+) белгиси билан ифодалашингиз лозим. Диққат билан саволни ўқинг, маъқул келган жавобни белгиланг.

Саволлар

1. Аҳволи оғир беморга тезроқ ёрдам кўрсатиш учун машинада тезликни белгиланган тезликдан оширишингиз мумкинми?
2. Хавфли жиноятчининг қочишга тўсқинлик қилиб, йўлини тўсишингиз мумкинми?
3. Соатига 100 км йўл босиб ўтаётган поезднинг товар вағони ортига осилган ҳолда кетишингиз мумкинми?
4. Биринчилар қаторида (айтайлик туристик саёҳат давомида) совуқ дарёни сузиб ўтишингиз мумкинми?

5. Қафасдаги шер олдиға унинг ўргатувчиси билан бирға киришға журъат этасизми?
6. Ҳеч қандай машқларсиз елканли қайиқни бошқариш қўлингиздан келадими?
7. Маъмуриятнинг буйруғи асосида фабриканинг энг баланд трубасиға чиқа оласизми?
8. Чопиб кетаётган отнинг йўлини тўсиб, жиловидан ушлаган холда тўхтатишингиз мумкинми?
9. Яқиндагина оғир автохалокатни бошдан кечирган дўстингиз бошқарувидаги машинада узоқ саёҳатға чиқишингиз мумкинми?
10. 10 метрли баландлиқдан ўт ўчирувчилар тентиға сакрашингиз мумкинми?
11. Ётоқ режимидаги оғир хасталиқдан холос бўлиш учун ўта хавфли операцияға розилик берармидингиз?
12. 6 кишиға мўлжалланган лифтға 8 чи бўлиб чиқишға журъат этасизми?
13. Раҳбарингизнинг юқори кучланишли симни “токсизлантирилган”, дейишиға ишониб, шу симни қўлга олишингиз мумкинми?
14. Бирламчи тушунтиришлардан сўнг ёлғиз ўзингиз вертолётни бошқара оласизми?

Жавоблар

“Ҳа”	“Йўқ”дан кўра кўпроқ “Ҳа”	Жавоб бериш қийин	“Ҳа”дан кўра кўпроқ йўқ	“Йўқ”
------	---------------------------	-------------------	-------------------------	-------

Жавобларнинг балларини қуйидагича ҳисоблайсиз

“Ха”	5 балл
“Йўқ” дан кўра кўпроқ “Ха”	4 балл
“Жавоб беришнгиз қийин”	3 балл
“Ха” дан кўра кўпроқ “Йўқ”	2 балл
“Йўқ”	1 балл

Мазкур тест ўсмирнинг хавф - хатарга мойиллигини аниқлашга ёрдам беради. 60 балл ва ундан ортиқ балл тўплаган ўсмирнинг хавфга мойиллик даражаси юқори бўлади. Улар педагогнинг доимий назоратида бўлишлари шарт. 25 балл ва ундан паст балл тўплаган ўсмирлар эса нисбатан эҳтиёткор бўлади ва уларнинг хавф - хатарга йўналганлик даражаси суст бўлади.

Ушбу тестнинг қулайлиги шундан иборатки, тадқиқотчи саволларни ўқиб бериши, ўқувчилар эса қоғозга балларни белгилаб жавоб беришлари мумкин. Шунингдек, натижани ҳисоблаш осон.

Амалиётчи психолог кузатиш, тест, анкета, сўровномалар орқали ўсмирларнинг оғир характерларини аниқлашга ҳаракат қилади. Мазкур тест ва Басс-Дарки сўровномаси уларга бу масъулиятли ишда яқиндан ёрдам беради деган умиддамиз. Шу билан бирга ўқувчилар орасида агрессивлик хулқ-атворини ўрганишга катта ҳисса қўшадиган турли иншолар олиниши мақсадга мувофиқ бўлади. Масалан: **“Сизни ҳақорат қилган, ҳақ - ҳуқуқларингизни поймол қилган одамга муносабатингиз ва жазоингизни тасаввур қилинг”** мавзусида ёзилган иншони таҳлил қилиш мумкин бўлади.

Ўқувчи бу ижодий иш орқали ўзининг ички ҳис туйғуларини агрессивлик хулқ- атвор хислатларини намоён этади. Амалиётчи психолог сифатида эса сиз усталик билан ўзингизга керакли маълумотларни тўплаб оласиз:

- фаолликнинг йўналганлик даражаси;
- объектив ва субъектив тўсиқларни бартараф этишдаги мотивацион хулқ.
- қийин вазиятларни ҳал этишда бола томонидан қўлланиладиган агрессив ва агрессив бўлмаган хатти-ҳаракатлар мажмуи.

Илова 6. Ота-оналарнинг ўсмир ёшли фарзандини тушуниш тести

Ушбу мақсадларда Ж. Пиаже ва И.С. Кон томонидан ўсмирлик ва ўспиринлик ёшларининг ўзига хос хусусиятларини инобатга олган тест методикасини қўллаш мумкин.

Методиканинг мазмуни ва ўрта мактабларнинг педагоглари томонидан қўлга киритилган натижалар муаллифнинг Ленинград давлат университетидида 1986 йилда ҳимоя қилган номзодлик диссертациясида келтирилган.

Тавсия этилаётган тест фақат бир саволга : «катталар ўсмирлик ва ўспиринлик ёши психологиясини биладиларми?» деган саволга жавоб олишга имкон беради. Бу ўринда «катталар» ибораси кенг маънода ишлатилади, бу ота-оналардан ташқари, ўқитувчилар, мураббийлар ва бошқалардир.

Методикага қуйидаги йўриқнома берилади: «Сизга ҳавола этилаётган сўровномадаги саволларга қўшилишингиз ёки қўшилмаслигингиз, ёхуд нейтрал муносабат билдиришингиз мумкин.» Агар Сиз берилган фикрга қўшилсангиз, ўша жумланинг охирига «+» белгисини; норози бўлсангиз ёки қўшилмасангиз - «-» белгисини; аниқ жавоб беришга қийналсангиз - «?» белгисини қўйинг.

Изоҳ: таклиф этилаётган фикр-жумлаларда «бола», «ўсмир» ва «катталар» иборалари учрайди. «Бола» деганда, ўрта мактабнинг бошланғич синфлари ўқувчилари назарда тутилади; «ўсмирлар» деганда - 14-15 ёшдан 21 ёшгача бўлганлар ва «катталар» деганда - 25-45 ёшлар оралиғидаги одамлар назарда тутилади.

Тестнинг мазмуни

1. Юзакилик - ўсмирларнинг ўзига хос сифатидир.
2. Катталарга нисбатан ўсмирлар кўп нарсаларни мавҳумлаштиришга мойил бўладилар.

3. Агар ўсмирлар кўпроқ айна борлиқ (аллақачон бор нарсалар) тўғрисида ўйласалар, катталар биринчи ўринда бўлиши мумкин бўлган (келажақда бўлиши мумкин бўлган) истиқбол режаларини илгари сурадилар.
4. Ўсмирлик даврига фикрлардаги қатъийлик хосдир.
5. Катталар ўсмирларга нисбатан инсон хулқиға оид бўлган умумий қоидалар ва тамойилларни излашға мойил бўладилар.
6. Ўсмирлар ўз билим даражалари ҳамда ақлий имкониятларини ошириброқ баҳолашға мойилдирлар.
7. Таълим ва тарбия жараёнида ўсмирларга нисбатан болаларға кўпроқ индивидуал ёндашув зарур бўлади.
8. Ҳиссиётларға берилувчанлик ва эмоционал танглик - ўсмирлик даврининг ўзига хос томонидир.
9. Юмор ҳисси ўсмирлик давридан кўра кўпроқ болалиқда пайдо бўлиб, намоён бўлади.
10. Болаларға нисбатан олиб қаралганда, болалиқда мавҳум нарсалар тўғрисидаги суҳбатлар ва тортишувлар кўпроқ бўлиб туради.
11. Катталар орасида ўсмирларға нисбатан бўшашган - меланхоликлар кўпроқ учрайди.
12. Бадиий асарларда ўсмирларни кўпроқ қаҳрамонларнинг хатти-ҳаракатлари ва ходисаларға алоқадор ўй-фикрларидан кўра, уларнинг аниқ хатти-ҳаракатлари ва жараёнлар қизиқтиради.
13. Болаларға ўсмирларға нисбатан ўзларини кўрсатиш, бошқалардан фарқли томонларини намоён этишлик хосдир.
14. «Ёлғизлик ҳисси» - ўсмирлик давриға хос ҳиссиётдир.
15. Вақт ўтишини субъектив тарзда ҳис этиш аниқлиги ёш ўтган сари пастлаб боради.
16. Ташқи қиёфа ва ўйнинг жисмонан ривожланиши болаларға нисбатан ўсмирларни кўпроқ ўйлантиради.
17. Ўсмирнинг ақлий салоҳияти паст бўлса, унинг ўзидан норозилиги ҳам ортиқ бўлади.

18. Иродавий сифатларнинг (берилувчанлик, қатъиятсизлик ва б.) етарли даражада ривожланмаганлиги ўсмирнинг ўзига баҳосини белгиловчи хусусиятдир.
19. Ўсмирлар педагоглардаги инсонийликни (самимият, ўзгаларни тушуниш ва б.) уларнинг профессионал маҳоратларидан юқори қўядилар.
20. Ўсмирлар жамоага нисбатан ўта юқори талабларни қўйишга мойилдирлар.
21. Ўсмирлар ўз ўқитувчилари билан ўрната олган яхши муносабатларини педагогларнинг ўзларига нисбатан юқорироқ даражада қадрлайдилар.
22. Ўсмирларда ўзаро муносабатлар билан боғлиқ қийинчиликлар болалар ва катталарга нисбатан кўпроқ намоён бўлади.
23. Ўсмирлар бадиий адабиётдан кўра мусиқага кўпроқ қизиқадилар.
24. У ёки бу нормалар ва қоидалари асосида ўз ҳаётини ташкиллаштиришга интилиш ўсмирларга нисбатан катталарга хосдир.

Тадқиқотда қатнашган катталарга одатда сўровнома қуйидагича (варақ билан берилади):

Сана:

Ф. И. Ш.:

Туғилган йили:

Лавозими ва иш жойи:

Маълумоти:

Маълумотларни қайта ишлаш учун калит

Савол №	Жавоб	Савол №	Жавоб
1	+	13	-
2	+	14	+
3	-	15	-
4	+	16	+
5	-	17	-
6	+	18	+
7	-	19	+
8	+	20	+
9	-	21	-
10	-	22	+
11	-	23	-
12	-	24	-

Йўриқномага кўра, агар жавоб берувчи шахс у ёки бу саволга жавоб беришга қийналса, «?» белгисини қўйиши мумкин, бундай ҳолатларда ушбу жавоб «калит»га мос келмаган тарзда шарҳланади.

Натижалар ҳисобланаётган пайтда ҳар бир калитга мос келган жавобга 1 балл, ва мос келмаганига 0 балл берилади, ҳар бир текширилувчининг тест натижалари («хом» бирликлар) сўнгра стандарт (Т-бирликлар) натижаларга кўчирилади.

«Ҳомаки» бирликларни стандарт бирликларга кўчириш жадвали

«Ҳомаки» бирликлар	Т-бирликлар	«Ҳомаки» бирликлар	Т-бирликлар
1	14	13	53
2	17	14	57
3	20	15	60
4	23	16	63

5	27	17	67
6	30	18	70
7	34	19	73
8	37	20	77
9	40	21	80
10	43	22	83
11	47	23	87
12	50	24	90

Стандарт бирликлар катталарнинг ўсмирлик психологиясини билишининг уч даражасини билдиради:

паст даража	40 ст. бирликдан кам
ўрта даража	40-60 ст.б.
юқори даража	60 ст. б.дан ортиқ

Ўсмирлик психологиясини ўрта даражада билувчи текширилувчилар одатда кўрган-кечирганларини борича, қандай бўлса, шундайлигича баҳолашга ўрганганлардир. Юқори даражада билувчилар эса одатда махсус тайёргарликка эга бўлган, баҳолашда одатий кундалик мушоҳада доирасидан келиб чиқиб фикрловчилардир. Ўсмирлар психологиясини паст даражада билувчилар эса ушбу масалада сохта «назарийлашган» билимлар эгаларидир.

Масалан, 2-савол бўйича ўсмирларнинг мавҳум - назарийлашган билимларга мойиллигини баҳолаганда, шу нарсадан келиб чиқадики, гўёки, назарийлашув - катталарга хос бўлган машғулот. Бу нотўғри хулоса, зеро, «назарийлашганлик»ни мавҳум тушунчалар доирасида фикрлашга мойиллик тарзида ўсмирлар ва ўспиринларда шакллана бошлаган объектив аҳамият касб этган илмий назариялар ва концепцияларни тушунишдан фарқлай олиш керак.

Бошқа бир нотўғри ва сохта фикр бу - болаларга ўсмирлар ва ўспиринларга нисбатан кўпроқ индивидуал ёндашув зарур, деган фикр (7-савол). Бу фикр ёш болаларга кўпроқ ғамхўрлик лозимлигидан келиб чиққан, чунки ўсмирлар уларга нисбатан камроқ ғамхўрликка муҳтождирлар.

Яна нотўғри (эътироф этиладиган) жавоб 9 саволда бўлиши мумкин, яъни, «Юмор ҳисси ўсмирлик давридан кўра кўпроқ болалиқда пайдо бўлиб, намоён бўлади» деганда, шу нарса назарда тутилганки, болаларда ўсмир ёки ўспиринларга нисбатан ажабтовур ҳодисалар кўпроқ учрайди, чунки улар шўхроқ ва ҳар нарсага қизиқадиганроқ. Бу ўринда юмор ҳисси ташқи кузатиб кўриладиган хатти-ҳаракат эмас, балки шахснинг фазилати сифатида қаралади.

Шундай қилиб, жавобнинг ўзидан ҳам кўра, жавобга асос бўлувчи омилни билиш бу ерда муҳимдир. Мазкур тест ота-оналарнинг ўз фарзандлари ёшига мос бўлган хусусиятларни нечоғли билишларини англашга имкон беради. Нотўғри жавобларни таҳлил қилиш эса улар билан олиб бориладиган тарбиявий ишларнинг йўналишини белгилашга имкон беради.

Фойдаланган адабиётлар

1. Каримов И.А. «Юксак маънавият – энгилмас куч». – Т.: Маънавият, 2008.
2. Каримов И.А. «Ўзбекистоннинг ўз истиқлол ва тараққиёт йўли»// Ўзбекистон: миллий истиқлол, истисод, сиёсат, мафкура. Т.1. – Т.: Ўзбекистон, 2006.
3. Амбрумова А.Г., Тихоненко В.А. Суицид как феномен социально – психологической дезадаптации личности. Актуальные проблемы суицидологии. М., 1978; с. 6-28.
4. Аптер А. Самоубийства и суицидальные попытки у молодежи. В кн.: Напрасная смерть: причины и профилактика самоубийств. М.: Смысл, 2005: с. 192-208.
5. Асадов Ю., Р. Мусурманов «Ўсмирлар девиант хатти – ҳаракатининг ижтимоий – психологик хусусиятлари. Тошкент – 2011. 16-23 б.
6. Власовских Р.В., Хальфин Р.А. Опыт применения многопрофильного подхода при работе с подростками, совершившими суицидальные действия. Журн. мед. критических состояний. 2005; 5: 9-26.
7. Гроллман Э. Суицид: превенция, интервенция, поственция. / Суицидология: Прошлое и настоящее: Проблема самоубийства в трудах философов, социологов, психотерапевтов и в художественных текстах.- М., 2001. - с. 123-126
8. Ғозиев Э.Ғ. Умумий психология.-Т.: “Университет”, 2002
9. Ғозиев Э.Ғ. Фаолият ва хулқ-атвор мотивацияси.-Т.: “Университет”, 2003.
10. Диагностика состояния агрессии (опросник Басса-Дарки) / Диагностика эмоционально-нравственного развития. Ред. и сост. Дерманова И.Б. - СПб., 2002

11. Жезлова Л.Я. К вопросу о самоубийствах у детей и подростков // Актуальные проблемы суицидологии: Сб. статей / отв. Ред. А.А. Портнов. - М., 1978. - с. 35-37
12. Игошкина С. Как предупредить попытку самоубийства // Воспитание школьников - 2002 - №1 - с. 31-37
13. Игумнов С.А. Психотерапия детей и подростков. - Ростов н/Д: Феникс, Минск: МЕТ, 2005. - 288 с
14. Кондрашенко В.Т. Суицидальное поведение / Психология экстремальных ситуаций (сост. К. Сельчёнок, А. Тарас), - М., 1988. - 342 с.
15. Конончук Н.В. О психологическом смысле суицидов // Психологический журнал - Том 10 - 1989 - №5 - с. 95-102
16. Личко А.Е. Психопатология и акцентуации характера у подростков. – СПб., 2000. – С.23.
17. Леонгард К. Акцентуированные личности. Пер. с нем. - Ростов н/Д: Феникс, 2000. - 544 с.
18. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации. - М.: Эксмо, 2002. -960 с.
19. Немов Р.С. Психология. В 2 частях. Часть 1. Москва 2003 г.- 67-72, 303 с
20. Немов Р.С. Психология. Часть 2. Москва 2003 г.- 351 с
21. Нечипоренко В.В. Некоторые аспекты суицидального поведения у акцентуированных личностей в юношеском возрасте. Само-разрушающее поведение у подростков. Сб.науч. трудов. Л., 1991; с. 36-40.
22. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. – в 2 частях. М. 1999.
23. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях. А.А. Осипова. – Ростов. Феникс, 2005 г. – 382-302 с.
24. Фоломеева Е. Город невезучих. Тренинг уверенности в себе для подростков. // Школьный психолог, 2006, №15
25. Франкл В. Психотерапия на практике - СПб, Питер, 1999. - 236 с.

